www.KanonSeattle.com

КАНОН

FREE

KANON
RUSSIAN MONTHLY
PUBLICATION

February 2014

ЖУРНАЛ ДЛЯ
ДУМАЮЩИХ ЛЮДЕЙ

О духовной победе блокадников Ленинграда.

70-летию снятия блокады посвящается

Второй родины не бывает...

Интервью с Леонидом Регетой.

Что почитать и читать ли?

Читая книги серьезные, заставляющие думать и размышлять, человек станет мыслящим.

ИЗ ВЕРУЮЩЕГО – В АТЕИСТЫ, ИЗ АТЕИЗМА – В ХРИСТИАНСТВО.

Клайв Льюис — писатель, затрагивающий важнейшие искания человеческой души. >>> стр. 10

Воображаемая реальность

Мир вам, дорогие читатели.

Слово Мир в эти дни приобретает неумолимую важность. Мы видим, как неспокойно сейчас в Украине. Борьба народа против коррумпированной власти, жестокая расправа милиции с митингующими и нарастание конфликта между людьми разных мировоззрений и классовых групп третий месяц держат в напряжении всю Европу и, конечно-же, не дают остаться в стороне Америке. Люди в отчаянии рискуют жизнью, бросаются в агонию мести, жертвуют своим будущим, пытаясь изменить закостенелую систему. Монолитная ржавая машина не очень-то легка в разборке, ее сложно сдвинуть с места, но люди верят и чувствуют запах перемен.

В то же время гражданская война в Сирии между режимом президента Асада и вооруженной оппозицией, свободной армией и действующими независимо исламистскими группировками уже длительное время не сходит с передовиц. В коем веке у России и США появились общие интересы — ликвидация химического оружия из Сирии.

Нельзя не вспомнить о Египте, Ливии, Ираке и Палестине. На фоне этого наши с вами проблемы кажутся сущими пустяками. Мы должны ценить мирное время в этой стране, потому что многие люди на земле уже не помнят, когда в последний раз были спокойны за жизнь своих детей и не боялись ходить по улицам среди белого дня. И дело даже не в том, что у кого-то дела обстоят хуже, чем у нас, а в том, что мы часто не видим благословений вокруг себя.

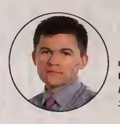
В своем ежегодном выступлении на State of the Union президент Барак Обама традиционно произнес слова God Bless America, и эта фраза вызвала бурные овации! Что вкладывает президент в это пожелание, знает только Господь, но хочется верить, что оно до сих пор работает, и мы находимся под охраной и благословением Бога.

В этом номере мы познакомим вас с незаурядной личностью, известным писателем в жанре фентези, который был христианином. Автор известных «Хроники Нарнии», Клайв Льюис, близкий друг сочинителя «Властелина Колец», Джона Толкиена, который и помог нашему герою познать Христа. Свои веру и любовь к личности Бога Льюис доносил до читателей посредством вымышленных героев в иллюзорных и красочных зарисовках о борьбе добра и зла.

Есть толкование, что жить нужно, исходя из вашего воображения, а не вашей истории. Действительно, история и пережитки прошлого часто препятствуют развитию и переходу на новый уровень. Для этого нужно поломать стереотипы и существующую систему штампов, переступить через чувство вины, расправить крылья и устремиться навстречу перемен. И даже если мы рождаемся без крыльев, это еще не значит, что они не могут вырасти.

Воображение Божьего человека — это неисследованный океан белой, чистой энергии любви, в который мы так редко заходим. Страх перемен, отсутствие навыка воображения сковывает христиан от творения прекрасных дел; оседлость и неоправданные комплексы часто превращают церкви в замкнутые организации, от которых мир не получает ни лучика света. А ведь свет сегодня так нужен блуждающим сердцам.

Если все возможно для верующего, значит, нужно познавать свои возможности, и решительно, с непреодолимым желанием, шаг за шагом направляться к своей мечте, ведь в светлом сердце не может быть темных желаний. Все мы, как и все живое вокруг нас, являемся плодом Божьего воображения. Поэтому желаю нам всем воображать, созидать и творить прекрасное вокруг себя.



Олег Мартыненко
Главный редактор журнала «Канон»

Index

Информация — живая. Реклама — творческая. Традиция — христианская.

КАНОН

Главный Редактор
Editor-in-chief
Oleg Martynenko
editor@kanonseattle.com

Зам. гл. Редактора
Managing Editor
Nadia Khomaziuk

Редколлегия
Contributors
Olesya Sytnyk
Victoria Gaydaeva

Дизайн и верстка
Design
Alexandr Sloboda
(Kanon Advertising Agency)
www.kanonusa.com



Рекламный отдел
Office
(425) 772-8462
(425) 747-2662

Факс
Fax
(425) 740-0258

Сайт
Site
www.kanonseattle.com

Электронная почта
E-mail
info@kanonseattle.com

Адрес офиса
Mail Address
KANON INC.
14400 Bell Red Rd.
Ste #202
Bellevue, WA 98007

Часы работы
Work hours
Mo-Fr 10am — 6.30pm

Рекламное агентство
Advertising agency
www.kanonusa.com

Оглавление











АВИАБИЛЕТЫ
В ЛЮБУЮ ТОЧКУ ПЛАНЕТЫ

$930 MOSCOW*	$999 KIEV*	$550 MEXICO**	$525 HAWAII**

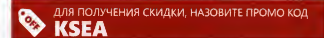
* Departure from Seattle WA . Fares and availability are subject to change. Travel November and December 2013. Taxes and fuel from 336.90 and up included. Max 1 month stay. Quoted on 10/15/2013

** Hotel to Hawaii or Mexico. Prices per person, based on a double occupancy, 5 night stay + taxes (up to 250 p.p.) Airfare Not Included. Fares and Availability are subject to change. Travel November, December, January. Quoted on 10/15/2013

MissionValley TRAVEL INC.

ЗАКАЗ БИЛЕТОВ **WWW.MVTI.COM**

БЕСПЛАТНЫЙ НОМЕР **1.888.887.3060**



ОДНАЖДЫ летней ночью уважаемый преподаватель одного из самых престижных учебных заведений Англии метался по комнате, словно лев в клетке. Потом он встал на колени и, преступив через гордость, признал, что Бог есть Бог. Шок обращения побудил его писать обо всем, что перевернуло его внутреннюю жизнь. Он победил горе и разочарование не только в своей жизни, но и в жизнях многих людей. «Его книги — это искусные аллегории, затрагивающие важнейшие искания человеческой души» — сказал кто-то о произведениях Клайва Стейплза Льюиса.

По роду занятий Клайв Льюис был ученым, писателем, поэтом, филологом, литературоведом и богословом. Являлся профессором, доктором литературы Квебекского, Манчестерского, Дижонского и Лионского университетов, почетным членом советов оксфордского колледжа Св. Магдалины и кембриджского Университетского колледжа, членом Королевского литературного общества, а также был удостоен почетной медали фонда Карнеги.



ИЗ ВЕРУЮЩЕГО – В АТЕИСТЫ, ИЗ АТЕИЗМА – В ХРИСТИАНСТВО.

Христианин выросший атеистом.

Льюис родился 29 ноября 1898 г. в Ирландии. Когда он был маленьким, его жизнь действительно можно было назвать счастливой и беззаботной. У него были отличные брат и мама. Мать учила маленького Клайва разным языкам, даже не забыв о латыни и, кроме того, воспитывала его так, чтобы он вырос настоящим человеком. Но потом случилось горе и мама умерла, когда Льюису не было и десяти лет. Для мальчика это было страшным ударом. После этого его отец, который никогда не отличался нежностью и весёлым характером, отдал парнишку в закрытую школу. Это стало для него ещё одним ударом. Он ненавидел школу и образование, пока не попал к профессору Керкпатрика. Стоит отметить, что этот профессор был атеистом, в то время как Льюис всегда отличался религиозностью. И, тем не менее, Клайв просто обожал своего учителя, относился к нему, как к идолу, эталону. Профессор тоже любил своего ученика и старался передать ему все свои знания - учил парня диалектике и другим наукам, к тому же являлся намного более умным и добрым человеком, нежели многие верующие, которых знал Льюис.

В 1917 году Льюис смог поступить в Оксфорд, но потом он ушёл на фронт и воевал на Французской территории. Во время военных действий писатель был ранен и попал в госпиталь. Там открыл для себя Честертона, которым стал восхищаться, но, на тот момент, так и не смог понять и полюбить его взгляды и понятия. После войны и госпиталя Льюис вернулся назад в Оксфорд, где оставался до 1954 года. Клайва очень любили студенты — он настолько интересно читал лекции по английской литературе, что многие приходили к нему ещё и ещё, чтобы снова и снова поприсутствовать на его занятиях. В это же время Клайв писал различные статьи, а потом взялся и за книги. Первой большой работой стала книга, изданная в 1936 году. Она называлась «Аллегория любви» — это не нравственный трактат, а исследование средневековых представлений. В 1954 г. он переехал в Кембридж, ему там дали кафедру, в 1955 г. стал членом Британской академии.

Казалось бы, перед нами жизнеописание почтенного ученого. Так оно и есть. Но были и другие события — более важные.

История веры Льюиса не так уж проста. Возможно, именно поэтому он никогда не пытался никому ее навязывать. Скорее, он хотел преподнести её так, чтобы тот, кто хотел увидеть её, смог увидеть. В детстве Клайв был добрым, мягким и верующим человеком, но после смерти матери его вера пошатнулась. Правда, эта детская вера и без того была смутной, некрепкой, никак не выстраданной. Во всяком случае, она легко исчезла. Дальнейшая жизнь складывалась так, что в ней не оказалось места детским убеждениям писателя, и он превратился сначала в агностика, а потом и вовсе в атеиста. Позже, в трактате «Страдание», он писал: «Когда я поступил в университет, я был настолько близок к полной бессовестности, насколько это возможно для мальчишки. Высшим моим достижением была смутная неприязнь к жестокости и к денежной нечестности; о целомудрии, правдивости и жертвенности я знал не больше, чем обезьяна о симфонии». Однако спустя годы, вновь поверить его заставили люди неверующие, такие же атеисты, как и он. В Оксфорде у Клайва появились друзья, которые были такими же умными, начитанными и интересными, как он сам. К тому же, эти ребята напомнили ему о понятиях совести и человечности, потому что, придя в Оксфорд, писатель уже практически забыл об этих понятиях, помня лишь о том, что нельзя быть слишком жестоким и воровать. Но новые друзья смогли изменить его взгляды, и он вновь обрёл веру и вспомнил, кем он является и чего хочет от жизни. Когда Льюис обратился, он ни в малой мере не обрел ужасного, но весьма распространенного презрения к необратившимся. Он твердо верил в «естественный закон» и в человеческую совесть. Другое дело, что он не считал их достаточными, когда «придется лететь» (так сказано в одном из его эссе — «Человек или кролик»). Не считал он возможным и утолить без веры «тоску по прекрасному», исключительно важную для него в отрочестве, в юности и в молодости. Как Августин, один из самых чтимых им богословов, он знал и повторял, что «неспокойно сердце наше, пока не успокоится в Тебе».



О целомудрии, правдивости и жертвенности я знал не больше, чем обезьяна о симфонии.

От веры в бога к вере во Христа.

Говоря о Клайве Льюисе нельзя не упомянуть о людях, повлиявших на творческое направление писателя. Одним из них был Джон Рональд Руэл Толкиен. »

Однажды эти два, совершено разные, человека неожиданно встретились на собрании английского факультета в Мертон-Колледже. Поначалу оба настороженно отнеслись друг к другу. Льюис рос в обществе, где не доверяли папистам, а с тех пор как он поступил на английское отделение, ему вполне ясно намекали, что нельзя доверять филологам. Толкиен был и тем и другим. Однако скоро они подружились, Льюис очень привязался к этому человеку с пронзительным взглядом, а Толкиен, в свою очередь, поддался обаянию живого ума Льюиса и его щедрой души. Именно дружба с Толкиеном, который был убеждённым христианином, заставила Льюиса вновь обратиться к вере.

Они часто встречались, разговаривали о сагах, легендах, мифологических эпосах. Как-то раз, Льюис пригласил Толкиена на обед в Модлин-Колледж. На обеде присутствовал и Хью Дайсон, их общий друг и, как и Толкиен, христианин. Пообедав, они вышли подышать свежим воздухом и не спеша отправились прогуляться по улицам города, рассуждая о назначении мифа. Атеистом Льюис уже не был, но христианином пока ещё не стал. Ему не удавалось постичь значения распятия и Воскресения. Льюис говорил друзьям, что ему необходимо вникнуть в смысл этих событий. Как позднее он написал в письме, «уразуметь, как и чем жизнь и смерть Кого-то Другого (кто бы ни был этот Другой), жившего две тысячи лет тому назад, могла помочь нам здесь и сейчас — разве что его примером». Толкиен и Дайсон убеждали Льюиса, что его притязания совершенно неправомерны. Ведь идея жертвоприношения в языческой религии восхищает и трогает его с тех пор, как он впервые прочел скандинавскую легенду о Бальдре. А от Евангелий он почему-то требует большего: однозначного смысла, стоящего за мифом. Жертвоприношение в мифе он принимает как есть, не требуя объяснений — так почему бы не перенести это отношение на истинную историю?

— Но ведь мифы — ложь, — возражал Льюис.

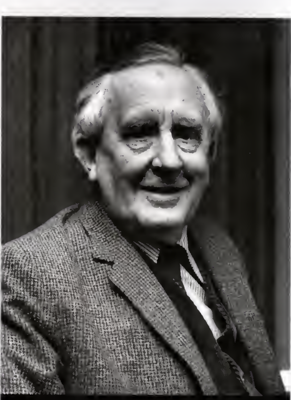
— Нет, — ответил Толкиен, — мифы — не ложь. Ты называешь дерево деревом, — сказал он, — не особенно задумываясь над этим словом. Но ведь оно не было «деревом», пока кто-то не дал ему это имя. ... Давая вещам названия и описывая их, ты всего лишь выдумываешь собственные термины для этих вещей. Так вот, подобно тому, как речь — это то, что мы выдумали о предметах и идеях, точно так же миф — это то, что мы выдумали об истине.

Мы — от Господа, — продолжал Толкин, — и потому, хотя мифы, сотканные нами, неизбежно содержат заблуждения, они в то же время отражают преломленный луч истинного света, извечной истины, пребывающей с Господом.

— То есть вы хотите сказать, уточнил Льюис, что история Христа — попросту истинный миф, миф, который влияет на нас подобно всем прочим, но в то же время произошел на самом деле! Тогда, сказал он, я начинаю понимать...

Наконец ветер загнал всех троих под крышу, и они проговорили в комнатах Льюиса до трех часов ночи, после чего Толкиен отправился домой. А Льюис с Дайсоном разговаривали, пока небо не начало светлеть. Через двенадцать дней Льюис написал своему другу: «Я только что перешел от веры в бога к более определенной вере в Христа — в христианство».

В последствии дружба Льюиса и Толкина несколько охладела. Однако роль, которую она сыграла в их жизни и в судьбе литературного мира, нельзя переоценить. Льюис, в своей книге «Любовь», описывает дружбу такими словами: «Что может быть лучше этих посиделок? Все надели тапочки, вытянули ноги к огню, выпивка под рукой; беседуем — и целый мир открывается нашим умам, а отчасти и то, что за его пределами. Никто ничего друг от друга не требует, никому ничем не обязан; все равны и свободны, точно познакомились час назад, и в то же время нас согревает многолетняя привязанность. У жизни, естественной жизни, нет лучшего дара».

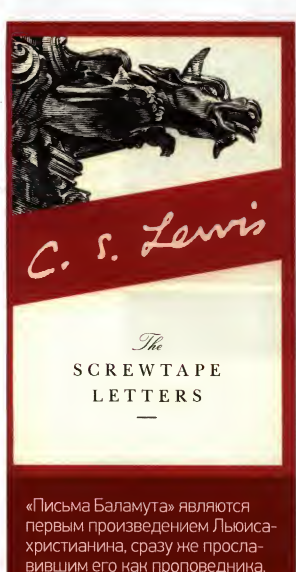


Именно дружба с Толкиеном, который был убеждённым христианином, заставила Льюиса вновь обратиться к вере.

О христианстве в аллегориях.

Клайв Льюис написал множество интересных трактатов, рассказов, проповедей, сказок, повестей. Это и «Письма Баламута», и «Хроники Нарнии», и космическая трилогия, а также роман «Пока мы лиц не обрели», который Клайв писал в то время, когда его любимая жена тяжело болела. Льюис создавал свои истории, не пытаясь научить людей,

как нужно верить в Бога. Он всего лишь пытался показать, где есть добро, а где зло, что всё наказуемо и даже после очень долгой зимы наступает лето, как оно наступило во второй книге «Хроник Нарнии». Льюис писал о Боге, о его сподвижниках, рассказывая людям про прекрасные миры. На самом деле, будучи ребёнком, сложно отличить, где символизм, а где метафора. Зато очень интересно читать о мире, который создал златогривый лев Аслан, где можно воевать и править, будучи ребёнком, где звери разговаривают, а в лесах живут различные мифические существа. Кстати, некоторые церковные служители относились к Льюису крайне негативно. Дело было в том, что он смешивал язычество и религию. В его книгах наяды и дриады были, по сути, такими же детьми Божьими, как звери и птицы. Поэтому церковь считала его книги неприемлемыми, если их рассматривать со стороны веры. Но так считали лишь некоторые служители церкви. Многие относятся к книгам Льюиса позитивно и дают их своим детям, ведь, по сути, не смотря на мифологию и религиозную символику, в первую очередь, Льюис всегда пропагандировал добро и справедливость. Но его добро не идеальное. Он знает, что есть зло, которое всегда будет злом. И, поэтому, это зло необходимо уничтожить. Но делать это не нужно из ненависти и чувства мести, а лишь ради справедливости.



«Письма Баламута» являются первым произведением Льюиса-христианина, сразу же прославившим его как проповедника.

Одна из самых известных книг Клайва Льюиса это «Просто христианство» (Mere Christianity, 1952). Она написана по материалам радиопередач о христианстве, которые Льюис вел во время Второй мировой войны. Сам термин «просто христианство», по мнению исследователей, Льюис позаимствовал у Ричарда Бакстера, пуританского проповедника XVII века. В книге «Правление епископов в церковной истории» (1680) писал Бакстер: «Я христианин — простой христианин — и не следую никакой другой религии. Церковь, к которой я принадлежу, христианская Церковь, которая стоит с тех самых пор, как стали говорить о христианской вере и Церкви. Если Вы хотите узнать, к какой «секте» или «партии» я причисляю себя, то я против всех сект и разделяющих партий. Если кто-нибудь назовет именем «простых христиан» тех людей, которые придерживаются простого христианства, Символов веры, Писания, и не являются членами спорных сект, то да, я — из этой партии, которая против всех партий. И если имени «христианина»недостаточно, то называйте меня кафолическим христианином. Кафолическим христианином не в том смысле, чтобы занять сторону большинства епископов, а чтобы не признавать никакой другой религии, кроме той, которую Христос и Апостолы передали Кафолической Церкви, т.е. Телу Иисуса Христа на земле». В свою очередь Клайв Льюис во введении к книге «Просто христианство» пишет: «Хочу предупредить читателей, что я не предлагаю никакой помощи тем, кто колеблется между двумя христианскими «деноминациями». Вы не получите от меня совета, кем вы должны стать: приверженцем ли англиканской церкви или методистской, членом пресвитерианской или римской католической церкви. Этот вопрос я опустил умышленно (даже приведенный выше список я дал просто в алфавитном порядке). Я не делаю тайны из моей собственной позиции. Я совершенно обычный рядовой член церкви Англии, не слишком «высокий», не слишком «низкий», и вообще не слишком что бы то ни было. Но в этой книге я не делаю попытки переманить кого-либо на мою позицию». Просто христианство» в понимании Льюиса это то, с чем сердечно могут согласиться большинство христиан, не взирая на конфессиональные различия. В своих трудах Льюис отчетливо избегает межконфессиональных споров, сосредоточиваясь на том, что объединяет христиан. «Мы должны защищать само Христианство — веру, проповеданную Апостолами, засвидетельствованную Мучениками, выраженную вСимволе веры, разъясненную Отцами Церкви», — уверял Клайв Льюис.

«Письма Баламута» являются первым произведением Льюиса-христианина, сразу же прославившим его как проповедника. Благодаря этой книге Льюис, как говорится, проснулся знаменитым. В тоже время написание этой книги далось »

ему тяжелее всего. «Письма Баламута» — «аскетика наоборот» или «о христианстве от противного», советы беса своему племяннику — начинающему искусителю, произведение, написанное в обманчиво детской манере, но с поразительной силой описывающее духовный путь верующего. Еще одно произведение «Кружной путь или блуждания паломника» — также является аллегорическим описанием духовного путешествия христианина, в какой-то мере повесть напоминает «Путешествие Пилигрима» Бурьяна. Некоторые заглавия книг Льюиса могут ввести читателя в заблуждение, как, например, «Расторжение брака», которая на самом деле не имеет никакого отношения к разводу. Суть произведения в том, чтобы развеять многие предрассудки о христианском понимании Рая и Ада.

Льюис пользовался огромным уважением. Современники Льюиса неоднократно называли его хорошим, истинным христианином. И несмотря на упреки, что в век Гитлера и Сталина он описывает «всякие мелочи», продолжал писать. Он знал, что это не мелочи, и именно через властность, зависть, злобность, капризность, хвастовство проявляется зло в человеке. Его работы часто публиковались как в научных, так и в популярных изданиях. Будучи весьма влиятельным человеком своего времени, он и сегодня остается широко известен. Его произведения, переведенные на 30 языков, продаются миллионами экземпляров, пользуются огромной популярностью и имеют большое апологетическое значение. Многие ныне известные христиане обязаны произведениям Льюиса своим обращением из атеизма. Среди них и ныне христианский лидер Чак Колсон и ведущий генетик Френсис Коллинз. Льюис считал своим долгом вернуть христианство в постхристианский мир.

Только при его жизни, в период с 1931 по 1962 год были опубликованы 34 его книги.

Глубокие следы.

Клайв Стейплз прожил не очень долго, но успел сделать неоценимый вклад в христианство. До последних дней жизни, несмотря на все печальные обстоятельства, вера не покидала Клайва Льюиса, а горе не изменило его разум. Сам Льюис умер через три года после смерти своей жены — 22 ноября 1963 года, не дожив неделю до своего 65-летия. Несмотря на предсмертные страдания от рака, по словам друзей Клайва Льюиса чувство юмора и душевный покой не оставляли его даже в последние минуты жизни. Только при его жизни, в период с 1931 по 1962 год были опубликованы 34 его книги. А уже после смерти писателя, количество изданных книг насчитывает сотни. Написанные более полувека назад работы Льюиса не теряют своей популярности и сегодня.

Не скажу, что являюсь приверженцем фантастики, но «Космическая трилогия» К. С Льюиса (три научно-фантастических романа, написанных в 1939–1945 годах), меня не просто заинтересовала, но произвела достаточно сильное впечатление. Как и все другие произведения этого автора, трилогия то и дело наталкивает на размышления и выводы. Но, наверное, неправильно будет назвать эти три книги («За пределы безмолвной планеты», «Переландра» и «Мерзейшая мощь») просто цикл научной фантастики. Это смешение разных стилей, где под обверткой из фэнтэзи и аллегории сокрыт глубокий смысл. Наиболее сильно «зацепила» меня вторая часть трилогии — «Переландра». В загадочной иносказательной форме описываются события, напоминающие искушение Евы в райском саду. После прочтения этой книги, я совершенно по-другому, не привычно-поверхностно стала воспринимать хорошо всем знакомую библейскую историю о событии в Едемском саду. Вообще о творчестве Льюиса можно говорить много и долго, каждое его произведение, из тех с которыми я успела познакомиться, оставило след в моем внутреннем мире. Это и «Письма Баламута» — кстати, первое, что я прочитала у Льюиса, и «Баламут предлагает тост», и конечно же, «Просто христианство». Хотя у каждого, кто хоть как-то столкнулся с творчеством Льюиса, есть свое мнение о нем и оно не всегда положительное, но, думаю, Клайв Льюис останется востребованным автором еще не для одного поколения думающих христиан.

Олеся Сытник
Журналист и публицист


Auburn $62,500
Auburn $193,000
Auburn $224,000
Federal Way $126,000
Federal Way $235,000
Kent $163,000
Kent $175,000
Kent $239,000
Pacific $199,000
Renton $165,000
Petr Borishkevich
Broker
• Professional for short sales and bank own properties.
• Do you want to buy house for lower price?
• Call me before doing short sale.
• I'm working with banks.
• I will help you to chose lender to get lower interest rate.
• I will help with loan modification.
Skyline Properties Inc
cell 253-218-9014 • Fax 253-590-2892 • seattlle150@yahoo.com

0% interest for 24 month

ОГРОМНЫЙ ВЫБОР МЕБЕЛИ

AICO · ASHLEY · Stylus · PALLISER · MILLENNIUM · SCHNADIG









AICO

Oppulente Collection™

В нашем салоне постоянно доступны все коллекции мебели от указанных брэндов





ОТ ЛУЧШИХ ПРОИЗВОДИТЕЛЕЙ

Низкие цены • Отличный сервис • Русскоговорящие консультанты



AICO

Vilagio Collection™





AICO

Excelsior Collection™

10" Queen Visco Memory foam mattress + base

$795

Visco memory foam

Buy one Get one FREE!

Visco memory foam pillow

$45





1201 ANDOVER PARK E • SOUTHCENTER (Across from Costco)
(206) 575-1451
19220 33RD AVE W • LYNNWOOD (Near Alderwood Mall)
(425) 776-1499
BELLINGHAM LOCATION • 4165 MERIDIAN ST • Bellingham WA
(360) 734-8000
40NW BURNSIDE • GRESHAM OR (Gresham Square)
(503) 491-8898
OW OPEN IN HILLSBORO, OR (Across from Regal Cinema on TV Hwy)
(503) 591-8898

visit us at www.jrfurniture.biz

Call toll free: 1-877-JRFURNITURE (1-877-573-8764)

Съедобная страничка



Мясной хлеб

Состав: фарш – 700 гр., булка, молоко, 2 яйца, специи, сыр – 150 гр., ветчина – 200 гр., замороженный зеленый горошек, перец болгарский, сырокопченый бекон

Приготовление: В фарш добавляем булочку, вымоченную в молоке, 2 яйца, специи. Хорошо все вымешиваем и немного отбиваем. Затем в фарш добавляем кубиком сыр, ветчину кубиком и замороженный зеленый горошек, перец свежий. Форму для хлеба выстилаем полосками сырокопченого бекона и сверху тоже. Запекаем при 380F примерно 1 час .Надо полностью остудить и можно резать порционно.





Салат «Обжорка»

Состав: 500 гр. шампиньонов, майонез, 2 копченых филе курицы, 150 гр. чернослива, 100 гр. моркови по-корейски, огурец.

Приготовление: шампиньоны нарезать соломкой и обжарить. Выложить в салатницу, дать остыть, посолить, поперчить и смазать тонким слоем майонеза. Филе курицы нарезать кусочками и выложить на грибы и снова смазать майонезом, чернослив положить на сито и обдать кипятком, с моркови по-корейски слить сок. На мясо курицы выложить морковь, затем чернослив и покрыть тонким слоем майонеза. И последний слой. 1 огурец натереть на терке, посолить, поперчить немного отжать от сока и выложить сверху майонеза.



Котлеты с сюрпризом

Состав: Мясной фарш (свинина+говядина), лук, 1 яйцо, соль, перец., грибы, майонез, сыр.

Приготовление: Из приготовленного фарша сформируйте сначала небольшие шарики, уложив на противень, слегка придавите и сделайте углубление в серединке. В разогретую до 480F духовку поставить на 10-15 минут, за это время пожарить грибочки с луком, затем начинить ими гнёздышки. Сверху покрыть сыром и майонезом, чтоб грибы не высохли. И ещё в духовку на 10 минут.

Также начинку можно приготовить из яиц и грибов, бекона и сыра, овощей, картофельного пюре.



Салат с мидиями

Состав: мидии – 250 гр., зеленый горошек или кукуруза – 200 гр., пекинской капусты – 100 гр., яйца вареные – 2 шт., одна луковица, горчица, сметана, зелень, соль по вкусу.

Приготовление: Нашинкуйте пекинскую капусту и смешайте с горошком и с мидиями, нарежьте полукольцами лук и яйца, добавьте зелень. Перемешайте. Полученную массу заправьте сметаной с горчицей.

При желании вы можете добавить в салат болгарский перец, кукурузу, морковь или грибы.

Шапка Мономаха



Состав: свекла – 1 шт., картофель – 3 шт., сыр твердый – 100-150 г, яйца – 3-4 шт., морковь большая – 1 шт., свинина – 300 гр., гранат – 1 шт., грецкие орехи – 50 гр., зеленый горошек, кукуруза (для украшения), майонез, чеснок – 1 долька, соль.

Приготовление: Отварить свеклу и картофель, охладить, очистить и натереть на крупной терке в разные тарелки. Сырую морковь вымыть, очистить и натереть на мелкой терке. Яйца отварить, очистить и натереть белки на крупной, а желтки на мелкой терке в разные тарелки. Мясо отварить и порезать кубиками или соломкой. Сыр натереть на крупной или мелкой терке. Грецкие орехи мелко порубить или измельчить при помощи блендера. Чеснок пропустить через чесночный пресс и смешать с майонезом. Выкладывать салат слоями, каждый поливая майонезом, смешанным с чесноком: 1-й слой — половина картофеля, 2-й слой — свекла, 3-й слой — половина моркови, 4-й слой — половина грецких орехов, 5-й слой — половина мяса, 6-й слой — оставшийся картофель, 7-й слой — яичные желтки, 8-й слой — половина сыра, 9-й слой — оставшееся мясо, 10-й слой — оставшаяся морковь. Сверху весь салат хорошо промазать майонезом. По краю салата сделать опушку из сыра (сыр слегка смазать майонезом), сверху на сыр нанести опушку из тертого на терке яичного белка и немного присыпать измельченными грецкими орехами. Украсить салат зернами граната, зеленым горошком и кукурузой.

Торт «Черепаха»



Состав: Бисквит – 6 яиц; 1 ст. сахара; 1 ст.муки; 1 п. ванильного сахара; 1 п. разрыхлителя; щепотка соли.

Крем из манки с лимоном - молоко – 2 ст., манка – 3 ст.л., масло слив. – 250 гр., сахар – 1 ст., лимон – ½-1 шт.

Украшение: киви, чернослив, курага и миндальный орех.

Приготовление: Бисквит — Яйца хорошо взбить, не отделяя белки, постепенно добавляя сахар, ванилин, соль. Далее добавляем муку с разрыхлителем и взбиваем ещё пару минут. Чем дольше взбивать, тем бисквит получается пышнее. Тесто должно быть не жидким и не сильно густым, но хорошо взбитым. Вылить в форму и выпекать 20-25 мин. в заранее разогретой духовке при 380F.

Крем из манки с лимоном очень нежный и в тоже время хорошо «держит форму» после застывания. Для того, чтобы крем получился однородным и не чувствовалась каша, манную крупу надо заливать холодным молоком и только потом варить.

Манную крупу заливаем небольшим количеством холодного молока и хорошо размешиваем, чтобы ушли все комочки. Когда все размешали, доливаем оставшееся молоко и на маленьком огне, постоянно помешивая, варим манную кашу. Она должна остыть! Взбиваем сливочное масло и сахар. Во взбитое масло с сахаром добавляем ½ лимона с цедрой, натертого на мелкой тёрке. Для удобства предварительно можно его заморозить. Лимон придаст свежести и аромата крему.

Украсить.

Блинный тортик



Состав: 3 яйца, 3 ст. молока, 1,5 ст. муки, 3 ст.л. раст. Масла, 2 ст.л. сахара, 0,5 ч.л.соли.

Начинка: 800 гр. грибов, 1 луковица, 300 гр. твердого сыра, 300 гр. брынзы, 4 помидора.

Приготовление: Яйца взбить, добавить 1 ст. молока, соль, сахар. Постепенно ввести в смесь муку, перемешать до исчезновения комочков. Добавить оставшееся молоко, перемешать и ввести раст. масло. Испечь тоненькие блинчики. Начинка — Грибы мелко порезать и пожарить с луковицей на раст. масле. Сыр натереть на крупной терке, брынзу отдельно натереть. Помидоры нарезать тонкими пластинами.

Теперь складываем тортик. На плоское блюдо, которое можно ставить в духовку, выкладываем блинчики по кругу внахлест ромашкой, но чтобы основная их часть как бы свисала с блюда. Затем посередине кладем блинчик, сверху распределяем 1,5 ст.л. грибов и посыпаем тертым сыром, накрываем следующим блинчиком .На этот блинчик раскладываем дольки помидора и присыпаем тертой брынзой и покрываем следующим блинчиком. Затем поднимаем «свисающие» блинчики вокруг тортика, как бы его укутывая, сверху прикрываем еще блинчиком, посыпаем сыром или брынзой, и отправляем в духовку на 15-20 минут при температуре 380F.

КАЖДЫЙ ТРЕТИЙ МУЖЧИНА и каждая вторая женщина страдают от ощущения тяжести в ногах. Ноги болят, «гудят», «немеют», отекают, их «сводит», «мозжит» — эпитетов множество! А может быть, это ноги «кричат» о помощи? Ведь часто самые разные и порой тяжелые заболевания начинаются с ног. Далеко ли можно уйти на своих двоих, если не прислушиваться к этим сигналам «SOS»? Часто боль в ногах бывает проявлением заболеваний артерий или вен нижних конечностей (болезни «притока» и «оттока»), но ее причиной бывают и заболевания позвоночника, нервной системы и обмена веществ. Боли могут возникать при поражении костей и суставов, мышц и сухожилий, лимфатических узлов и сосудов. Проводится лечение грибковых заболеваний ногтей современными методами, искривлений пальцев, последствий переломов и вывихов, других заболеваний ног.

Такое опасное заболевание, как сахарный диабет, порой начинается именно с болей в ногах. И лишь потом выявляются и повышенный уровень сахара в крови, и другие проявления диабета. В начале ноги болят, возникают мышечные судороги, слабость в ногах, сухость кожи. Но не за горами и страшное осложнение — «диабетическая стопа». А ведь в запущенных случаях эта патология может привести к ампутации нижней конечности.

В клинике докторов Илоны и Сергея Барлам

при помощи цифрового рентгена и ультразвуковой аппаратуры Вам поставят точный диагноз и индивидуально подберут комплексное лечение. Всего за несколько сеансов Вы сможете избавиться от болей в ногах.

Теперь к Вашим услугам современно оборудованная клиника докторов Илоны и Сергея Барлам в городе Everett.

Принимаются медкупоны и основные виды страховок, Medicare и Medcaid.
Клиника в городе Everett удобно расположена на одной плазе с русским магазином Светлана и аптекой Севан по адресу: 620 SE Everett Mall Way #210-B.
Также продолжается прием пациентов в клиниках в городах Bellevue, Кент и в Северном Сиэтле.

Для записи на прием в клинику в городе Everett звоните по телефону 425-643-8901. 425-643-8901.

ВЫСОКОКВАЛИЦИРОВАННЫЕ ДОКТОРА ИЛОНА И СЕРГЕЙ БАРЛАМ, имеющие многолетний уникальный опыт лечения заболеваний ног приглашают на прием в современно оборудованную клинику в городе Everett.

В клинике Илоны и Сергея Барлам к Вашим услугам физиотерапевтическое отделение, оборудованное самой современной аппаратурой, холодным лазером, приборами для электростимуляции и электрофореза, проводится хирургическое лечение деформации стопы и пальцев ног. Принимаются пациенты, страдающих диабетом и различными формами артритов. Снятие мерок и заказ диабетической обуви производится прямо в офисе.
Для лечения плоскостопия и высокого свода стопы предлагаются сделанные на заказ специальные ортопедические стельки. Ведет прием опытный кардиолог и специалист по заболеванию сосудов. Предлагается восстановительное лечение после травм, переломов и вывихов.





Не пренебрегайте здоровьем Ваших ног.

У ВАС БОЛЯТ НОГИ?

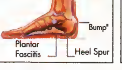
ДИАГНОСТИКА И ЛЕЧЕНИЕ ЗАБОЛЕВАНИЙ НОГ У ВЗРОСЛЫХ И ДЕТЕЙ


Бурсит


Грибак



Барадавки



Боли в пятках, шпары


Вростающий ноготь


Искривление пальцев, мозоли, агрубевшая кожа

- **Травмы, переломы, вывнхи и растяження связок голени н ступней**
- **Хирургическая коррекция стопы и пальцев ног**
- **Боли в суставах ног, пятках, ступнях**
- **Нарушенне чувствительности и онеменне в ногах**
- **Плоскостопне**
- **Вросшие н утолщенные ногти, мозоли на ступнях**
- **Пяточные шпоры**
- **Грнбковые заболевания кожи и ногтей**
- **Диабетнческне язвы**

Integrative Foot and Ankle Centers of Washington

Dr. Mikhail Burakovskiy
Dr. Velimir Petkov

В офисе проводятся:

- **Современные физнопроцедуры, лечебная физкультура, массаж**
- **Компьютерная диагностика защемленных нервов конечностей**
- **Днагностнка нарушений кровообращення**
- **Лечебные блокады**
- **Рентген и ультразвуковые снимки**
- **Обувь для больных диабетом, ортопедическая обувь и ортопедические стельки по показанням**

Kirkland	Redmond	Seattle	Everett	Renton
13030 121st Way NE, Suite 204 Kirkland, WA 98034	8980 161st Way NE, Suite 320 Redmond, WA 98052	10564 5th Ave NE, Suite 103 Seattle, WA 98125	5929 Evergreen Way, Suite 200 Everett, WA 98203	4509 Talbot Rd, Suite 104 Renton, WA 98055

(425) 822-7426

www.seattlefootdoctor.com

Принимаем Medicare и большинство страховок

Лучшие цены на новые дома

Бонус покупателям до $10.000 при покупке дома в строящихся проектах!

Big 9000+ Sq Ft Lots • With Views • 3 Car Garage Homes • Starts Upper $300s



2800 Square Feet • Three Car Garage
Four Bedrooms + Den • Views • Shop

БОЛЬШИЕ УЧАСТКИ!

Mill Creek/Everett



3000+ Square Feet • Bedroom on Main Floor
Three Car Garage • Spacious Floor Plan

Более 400 новых домов в Snohomish County

Applewood
от $300s



Kenmore
3 Bedroom,
2000+ Square Feet
5000+ Square foot lots
Close to everything

Caltera
от $400s



Issaquah
Plans from 2300+ Sq Feet
Media Room
Large Lots
Parks
Close to Freeways

Lakeside
от $300s



Lynnwood
Plans from 1800/2000 Sq Feet
Next to the Lake
Mukilteo
Schools, Playgrounds
Privacy

Woodside
от $200s



Edmonds
1800 Sq Plans
Edmonds School District
Close to Freeways

Другие дома в Snohomish County

возможна покупка без downpayment

Everett
$300s



4 Bedroom
2552 Square Feet
9000 Square Foot Lot
Built in 2007
Mill Creek Area

Kenmore
$300s



4 Bedroom
2100 Square Feet
Built in 2009
Lake Forest Park Area

Bothell
$300s



4 Bedraam
2400 Square Feet
Built in 2005
Mill Creek Area

Lynnwood
$330s



5 Bedraam
2607 Square Feet
Built in 2005
Martha Lake Area

John L. Scott®
REAL ESTATE



Адрес: 10820 Evergreen Way, Everett, WA 98204

По всем вопросам звоните
Евгению Кулиновскому

т. 425.444.1575

* Программа доступна ограниченное время, APR утверждается и будет зависить от квалификации. Предлагаемые дома находятся в нижеперечисленных комьюнити Shirewood, Roslyn Ridge, Squires Landing, Stonehaven. Звоните для получения более подробной информации и наличии непроданных домов. Приведенная выше информация, содержащейся в настоящей реклама не может рассматриваться как гарантия достоверности информации, представленный цифры и факты могут быть изменена без предварительного уведомления.

Что почитать и читать ли?

ОДНАЖДЫ У МЕНЯ СПРОСИЛИ, чем занята. «Читаю» — ответила я. Последующий диалог привел моего собеседника в недоумение, т.к оказалось, что читаю я не кого-нибудь из христианских авторов, а классика мировой литературы Федора Михайловича Достоевского. Как ни пыталась объяснить, почему мне интересны «Братья Карамазовы», никакие доводы цели не достигли натыкаясь на щит вроде: «зачем тебе мирская мудрость». В какой-то степени соглашусь, что как христианке, мирская мудрость мне ни к чему. Но это смотря что с ней делать и чем интересоваться. Я имею в виду книги. Человек не остается новорожденным, он растет, а для этого ему необходима пища содержащая витамины, минералы и различные микроэлементы способствующие нормальному развитию. Книги — это тоже пища, способствующая развитию внутреннего человека. Однако, так же как и в пище физической, не стоит «есть» все подряд, потому что как нарушение нормального питания губит человеческий организм, так и чтение без разбора приводит к хаосу в разуме. Попробуйте есть только, так называемый фаст-фуд, то, что попроще, побыстрее и от качества далекое. Конечно, сразу вы не умрете, только чем дольше это будет продолжатся, тем больше неприятных сюрпризов будет преподносить ваше тело, выражая своеобразный протест. В конце концов наступит момент, когда оно просто перестанет служить вам. Если вы будете читать только кич (литературный фаст-фуд) с вашим умом произойдет все то же, что и с физическим телом, замученным ненормальным питанием. Разве только с той разницей, что умственная деградация наступит значительно быстрее и это не будет угрожать жизни. Мне приходилось сталкиваться с людьми, предпочитающих только комиксы, бульварные газетенки и дешевые романы. Зрелище, скажу вам, печальное. Для такого человека самая ужасная

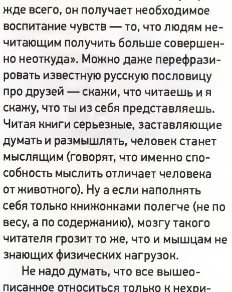


Читая книги серьезные, заставляющие думать и размышлять, человек станет мыслящим



ситуация это та, в которой нужно хоть чуть-чуть умственно напрячься или просто поддержать незатейливый разговор. Оживляются они только тогда, когда можно посплетничать или глупо пошутить. Как такие люди умудрялись стать студентами ВУЗов — для меня загадка. Правда, хватало их ненадолго — как никак в институте нужно хоть иногда умственно напрягаться. Итак, читать нужно, но правда также и то, что необходим также и соблюдать «литературную диету». Другими словами, нужно не просто читать все подряд, а выбирать, что читать. Как высказался один священник: «Книга может очень существенно повлиять на человека». Далее он поясняет: «Книга — это самый оптимальный инструмент воспитания, выработанный человеческой культурой.

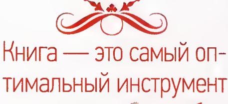




Благодаря хорошим книгам человек может научиться очень многому. Прежде всего, он получает необходимое воспитание чувств — то, что людям нечитающим получить больше совершенно неоткуда». Можно даже перефразировать известную русскую пословицу про друзей — скажи, что читаешь и я скажу, что ты из себя представляешь. Читая книги серьезные, заставляющие думать и размышлять, человек станет мыслящим (говорят, что именно способность мыслить отличает человека от животного). Ну а если наполнять себя только книжонками полегче (не по весу, а по содержанию), мозгу такого читателя грозит то же, что и мышцам не знающих физических нагрузок.

Не надо думать, что все вышеописанное относиться только к нехристианам. Кто-то скажет: «Христианину и Библии достаточно!», и будет прав лишь частично. Божье слово должно быть приоритетом и это единственная книга, которую христианин прочитать ОБЯЗАН. Но это не значит, что нужно ограничится чтением только Библии и христианской литературы. Кстати, иногда встречаются произведения христианских авторов, по смыслу и глубине сильно проигрывающие перед творениями русских классиков. Какая-нибудь повесть может оказаться настолько примитивной, что она не только не вызовет у читателя интерес к христианству, но даже и создаст впечатление, что христианство — удел людей не слишком умных. К счастью, в христианской литературе достаточно много и хорошей литературы. Однако речь сейчас не о ней. Приведу слова того же священника, упомянутого выше: «Я знаю много случаев, когда прочитанная книга если не меняла жизнь человека, то, по крайней мере, очень сильно влияла на неё. Причём это могли быть самые разные книги — не только Евангелие или духовная литература. Скажем, в годы моей молодости

я знал нескольких человек, которые, прочитав роман «Мастер и Маргарита» — книгу выдающуюся в литературном, но весьма спорную во всех остальных отношениях, настолько заинтересовались евангельской темой, которая тогда практически не звучала (дело было на рубеже 1970-1980-х годов), что это стало для них поводом найти и прочитать Евангелие. Многие из них стали верующими, причём даже на моей памяти не один и не два человека». Не буду здесь рассуждать о «Мастере и Маргарите», тема достаточно спорная и отдельная, но очень много других произведений русских классиков , да и не только русских, способны натолкнуть человека на поиск истины. Многие из литературных героев могут быть жизненным примером для подражания, научить любви, прощению и милости. Кроме того, человеку свойственна любознательность — кто-то интересуется историей, кому-то нравится география, а кого-то привлекают точные науки. Думаю, если во все книги вникать с твердой христианской позиции, это принесет много пользы, как самим христианам, так и всему остальному миру. Раввин Александр Фейгин так отвечает на вопрос отом, зачем нужно читать книги: «Когда человек растет, у него в душе происходит три процесса. Первый — это накопление информации. Взрослый человек знает в десятки раз больше, чем ребенок (хотя ни один взрослый не знает всего). Второй — это созревание души и сердца, развитие умения любить, умения прощать и строить отношения с другими людьми. Третий процесс — это созревание ответственности. Если ребенок сделал какую-нибудь глупость, мы его пожурим или накажем, но он не будет нести этот груз всю жизнь, потому что за него отвечают родители. А взрослый, в отличие от ребенка, сам отвечает за все свои поступки, и ему некого обвинить, если что-то идет в его жизни наперекосяк. Так вот, вернемся к первому процессу — накопления знаний. Этот процесс может идти тремя способами. Первым способом пользуются дети в селах и в неблагополучных семьях — они общаются с несколькими своими приятелями по соседству и родителями, обычно не особенно учеными. Вся информация берется из их круга, плюс немного информации не высшего ка-



Книга — это самый оптимальный инструмент воспитания, выработанный человеческой культурой.

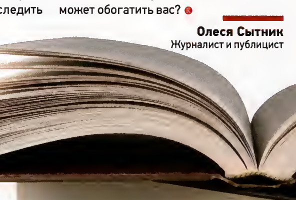


чества дает телевизор. Люди, которые больше ценят эту часть созревания, идут вторым путем: учатся в хорошей школе, потом в институте. Они получают знания у более широкого круга опытных и умных людей. Но максимум у скольких людей ты можешь учиться в школе? У двадцати — пятидесяти? А когда ты читаешь книги, то учишься у всех поколений, которые были до тебя. Книги пишут примерно последние три с половиной тысячи лет, за это время на земле сменилось десять тысяч поколений. Если ты полюбишь читать, это даст тебе возможность учиться не у двадцати человек, а у миллионов лучших из лучших!» Допустим, какому-то христианину нравится история. Кто-то даже сказал, что через историю Бог говорит с людьми — если внимательно следить за ее ходом и изучать происходившее давно в таких же ситуациях, с какими человечество сталкивается сегодня, то можно извлечь ценнейшие уроки и наставления как нужно или не нужно поступать. Библия тоже своего рода книга историческая, но многие факты в ней лишь немного приоткрывают завесу, за которой скрываются те или иные события и таким образом только мотивирует историка к дальнейшей «разведке». Итак, если такой «разведчик» христианин, это лишь укрепит его веру, ну а нехристианина исторические доказательства вполне могут привести к вере в Бога. То же и с географией, с биологией, медициной.

Наконец, представьте, что вам, христианину, предоставляется редчайшая возможность засвидетельствовать о Христе человеку очень ученому, но закоренелому атеисту, не признающему Писаний и христианской литературы вообще. Вы даже знаете, что ему сказать, но вам элементарно не хватает слов и примеров (напоминаю, Библия для него вообще не авторитет). И как бы пригодился тогда Достоевский со своим Иваном Карамазовым и его «Великим инквизитором», или Толстой с размышлениями Андрея Болконского из «Войны и мира», или Гюго и его Жан Вальжан из «Отверженных».

Я совсем не хочу сказать, что читать нужно только мировую классику, не удостаивая интересом произведения христианских авторов. Только наилучший вариант, когда критерием выбора книг для чтения служит поиск ценного. Апостол Павел говорил: «Все мне позволительно, но не все полезно; все мне позволительно, но не все назидает». Каждый волен выбирать то произведение, какое ему нравиться. Но все таки, прежде чем остановится на какой-либо книге, стоит подумать — а чем она может обогатить вас?

Олеся Сытник
Журналист и публицист





Самый большой выбор

мебели

невероятно низкие цены

Super Sale!











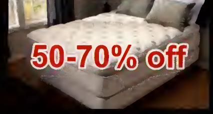


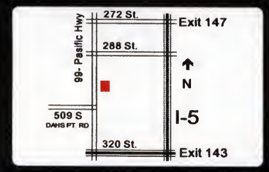






- При покупке на сумму $1000 и более Вас ждет подарок.
- Специальная скидка для молодоженов и новоприбывших.





(206) 920-9995, (253) 839-5552

29314 Pacific Hwy. S., Suite 100,
Federal Way, WA 98003

www.furnitureseattle.com

Monday – Saturday: 11:00 am – 8:00 pm
Sunday 11:00 am – 6:00 pm

Возможно беспроцентное финансирование до 3 лет

New Life Christian Church
315 Riverbend Road, Mount Vernon, WA 98273
Воскресные служения:
Утро в 10:00am, Вечер в 6:00pm
Среда в 7:00pm
Пастор: Леонид Дацкий
Church (360) 848-1021
Home (360) 766-5016
www.churchnewlife.com

New Life Christian Church
710 E Sunset DR, Bellingham, WA 98225
Sunday Service: 11 am
Friday Youth Service: 7 pm
Pastor: Dmitriy Zahlustin
cell: 360 420-8126
home: 360 428-5962

Bethany Slavic Baptist Church
1829 South, 308th St. Federal Way, WA 98003
Воскресное служение: 1:00 p.m.
Молодёжное служение: воскр. 7:00p.m.
Четверг 7:00 p.m.
Пастор: Виктор Владимирович Зайцев
Тел.: (253) 670-9740
E-mail: viktorzaytsev@yahoo.com

Славянская церковь «Спасение» ЕХБ
10622 8th St East, Edgewood, WA 98372
Воскресенье 9:00 утра, 12 дня и 5:00 вечера
Среда 7:00 вечера
Старший пресвитер: Андрей Чумакин
тел.: (253) 952-7163
эл. почта: Info@SalvationSBC.info
www.SalvationSBC.info

Церковь «Живое Слово»
4020 S. 56th St. W. Tacoma, WA 98409
Воскресное собрание 3.00 pm.
Изучение Библии: четверг 7.00 pm.
Молодежное: пятница 7.00 pm.
Пастор: Михаил Маслов 253-307-2402
Админ-тор: Юрий Крамаревский 253-312-8454
Contact info: churchadmin@livinword.com or call (253) 312-8454 Web site: livinword.com

Библейская церковь «Слово Истины»
22975 24th AVE S
Des Moine, WA 98198
Воскресенье — 1:30 pm
AWANA — 6:00 pm
Пастор: Павел Львутин
www.slovoistini.org

Церковь «Пенуэл»
5113 Pacific Hwy E #4
Fife, WA 98424
Fife business Plaza
Каждое воскресенье 11:00 am
Пастор: Роман Митин
Тел: 253-906-3020
www.romanmitin.com

Библейская церковь «Дар
Адрес: 11420 SE 248th St, Кент WA
Служения:
Воскр. - 2:00 pm
Понед. - 6:30 pm
воскресная школа для детей
Понед. - 7:30 pm разбор слова и
Пастор: Юрий Петрус
Тел.: 206-595-4601

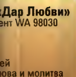
Bellingham
Mount Vernon
Mukilteo
Everett
Bothell
Bellevue
Seattle
Kent
Federal Way
Tacoma

Вашингтон христианский

Христианский Центр «Жатва»
830 SE Everett mall Way
Everett WA 98208
Служения:
Воскресенье 11:00 am
Исцеление: Пн. 6:30 pm
Среда 7:00 pm
Молодежное: Пт. 7:00 pm
Пастор: Николай Кулакевич
Тел.: 425-514-3272

Light to The World Church
Адрес: 14434 8th St. NE, Bellevue, WA 98007
Служения: Воскресенье: 2:00 pm,
Молодежное служение: четверг – 7pm.
Школа русского языка: суббота – 10pm.-1pm.
AA встречи: пятница – 8pm.
Воскресная школа: воскр. - 3pm.
Детский садик: Воскр. – 2pm.-5pm.
Четверг 7:00pm - молодежное служение
Пастор: Виктор Лобановский
Тел.: 206-579-8450
www.lttwchurch.org

Evangelical Baptist Church
Адреса: 1600 Central Ave. S. #101, Kent WA 98032
Розклад Богослужінь:
Неділя. - 10:00 am та 6:00 pm
П'ятниця. - 7:00 pm
молитовне служіння, Біблійна школа для дітей
Пастор: Леонід Літушко
Тел.: 253-249-5188
E-mail: leonid@hotmail.com
Site: www.ebck.com



География

На севере штат Вашингтон граничит с канадской провинцией Британская Колумбия, на востоке — со штатом Айдахо, на юге — со штатом Орегон. На западе он омывается водами Тихого океана.

Столица	Олимпия (Вашингтон)
Крупнейший город	Сиэтл
Губернатор	Кристин Грегуар
Площадь	18-я по США
- Всего	184 673 км²
- Суши	172 446 км²
- Воды	12 227 км²
- % воды	6,6%
Население	14-е по США
- Всего (на 2000 г.)	5,9 млн
- Плотность	34,2/км²
- % этнических русских	1,4%
Стал штатом	42-м по порядку
Дата образования	11 ноября 1889

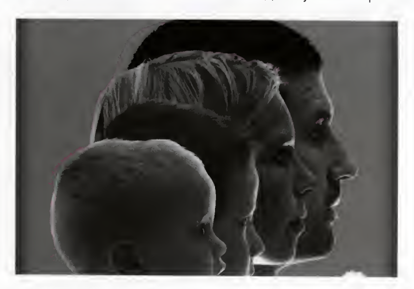
Для размещения информации о вашей церкви или миссии обращайтесь по телефону: 425-772-8462

Информация о церквях размещается на правах рекламы. Представленный список не претендует на полноту.

Размышления Александра

Семейная иерархия

«...и не муж создан для жены, но жена для мужа». 1 Кор. 11:9



ВОПРОС ИЕРАРХИИ неизбежен. Когда жена не признает мужской власти над нею, она тем самым нарушает весь позвоночник семьи. Бывает, женщины говорят: «Кому нужно больше угождать, человекам или Богу»? Но право не повиноваться мужу, приемлемо только в случае откровенной мужской непокорности и презрения, по отношению к Священным Писаниям и Богу.

«Посему жена и должна иметь на голове своей знак власти над нею, для Ангелов». 1Кор. 11:10

Сфера власти обширна. Скажем, присутствие власти в государстве обязательно, хотя внешне невидимо, за исключением редких случаев вынужденного применения силовых структур. В основном, под властью подразумевается наличие духовного авторитета. Нет необходимости проявлять власть, когда ее существование и повиновение ей неоспоримы. Так же и в семье — нет необходимости в проявлении власти над женщиной, которая признает авторитет своего мужа. Однажды, римский сотник, сказал: «Достаточно слова», имея в виду, что слово имеет власть над подчиненными, даже без применения физической силы. Принцип и сила власти сотника в его послушании. Ведь сотник, хоть и сам начальник, тоже подвластный человек, и от его повиновения своему руководству, зависит подчинение солдат ему. Так и покорность жены мужу — зависит от послушания мужа Богу. Распространенная проблема женатых мужчин в их персональной непокорности Богу. Попытки установить власть в семье с помощью криков, угроз и кулаков мужа, который сам не признает высшей власти над собой, в итоге безуспешны.

Когда жена признает власть мужа над собою она находиться в подчинении, где чин — корневое слово, на которое желательно поставить ударение. Бог дал мужу чин главы, а женщина, находящаяся, в подчинении, крепко утверждается. Кроме этого, своим послушанием мужу, она высвобождает силу ангелов, которые:

«...суть служебные духи, посылаемые на служение тем, которые имеют наследовать спасение». Евр.1:14

Бытует мнение, что Бог распоряжается ангелами. Совершенно верно, но они не Ему служат. Он, дающий всему дыхание и жизнь, заповедал ангелам охранять нас, людей, на всех путях наших. «Знак власти над нею, для Ангелов» и есть ее покорность мужу. Служебные духи предоставлены к услугам женщины, пребывающей в подчинении. Молитвы такой женщины не остаются без ответа, и власть ее слов заключается не в богатстве интеллекта или в применении физической силы. Ее дети послушны ей, потому что и она признает над собой власть мужа.

Шевченко о браке и семье

Особенности заветных отношений



ЗАВЕТ не может быть коллективным. Завет — это тайна. Это договор и гармония двоих. Когда мужчина и женщина заключают брачный завет, они вступают в ту сферу, где написано: «муж не властен над своим телом, но жена, и жена не властна над своим телом, но муж». 1 Кор. 7:4

Это значит, эти двое передают каждый себя во власть друг друга.

Достоинство замужней женщины в ее статусе — она замужем. Несмотря на крепкую Божью любовь, достоинство женщины сильно падает, если муж ее разлюбит. Требуется много усилий, чтобы женщине не сломаться в такой ситуации. На уровне духа, там, где ее держит Божья любовь, она выживет, но на душевном, эмоциональном уровне, потеря любви и уважения со стороны ее мужа обязательно причинит ей боль. Не имея утверждения в собственном супруге, женщине никак невозможно самоутвердиться.

«Ибо не муж от жены, но жена от мужа». 1 Кор. 11:8

Словосочетание «жена от мужа» подразумевает, что муж был соэдан первым. Он — слава Божия и ему глава Христос. Несмотря на то, что Ева согрешила первой и свела к этому своего мужа, Бог требовал объяснения от Адама, как от главы. Муж взят от Бога, он образ и слава Божья, а жена слава мужа. Следовательно, утверждение мужчины не может быть в женщине, но исключительно в Боге.



Слава жены



СЛАВА ЖЕНЫ В МУЖЕ. Книга Есфирь повествует, что Артаксеркс, мощнейший царь того времени, правивший над ста двадцатью семью областями, сделал пир. Там он захотел прославить свою жену — женщину, ставшую царицей, только благодаря выбору ее мужа, великого царя.Некоторые женщины и сегодня, критикуют Артаксеркса: «Ничего себе, что она вещь, чтобы ее показывать?» Только, вряд ли жене неприятно, когда ее муж хвалится ею, желая подчеркнуть ее красоту и неповторимость.

Но, царица Астинь сделала отдельный женский пир. Как бы ни было досадно признавать, но часто женщине, понимающей, что она должна быть под властью, хочется «свободы». Любому человеку или даже народу, хочется свергнуть преобладающую над ним власть, потому что изначально, в каждом из нас заложена жажда независимости. В женщине больше, чем в мужчине, амбиций, и она хочет доказать, что равна мужчине, или даже лучше него. Чем утверждается современная женщина? Способностями, внешностью, вседозволенностью, благодаря которым она востребована. Если мужчина ищет физического, интимного удовлетворения, то женщине нужно самоутверждение на уровне души и путем предоставления разных услуг мужчине, она убеждается в собственной значимости и важности.

Астинь собрала женщин для отдельного времяпровождения, и вдруг ее вызывают к царю, потому что он хочет показать ее на своем, мужском пиру. Отказавшись, царица навлекла на себя гнев царя:

«И разгневался царь сильно, и ярость его загорелась в нем. И сказал царь мудрецам, знающим прежние времена — ибо дела царя делались пред всеми знающими закон и права, — приближенными же к нему тогда были: Каршена, Шефар, Адмафа, Фарсис, Мерес, Марсена, Мемухан — семь князей Персидских и Мидийских, которые могли видеть лице царя и сидели первыми в царстве: как поступить по закону с царицею Астинь за то, что она не сделала по слову царя Артаксеркса, объявленному чрез евнухов? И сказал Мемухан пред лицем царя и князей: не пред царем одним виновна царица Астинь, а пред всеми князьями и пред всеми народами, которые по всем областям царя Артаксеркса;» Есфирь 1гл. 13-16 ст.

У мужа и жены есть своя территория влияния. Она зависит от положения, в котором они находятся. Территория влияния обычной семьи — дети. С появлением внуков, такой территорией становится родство. Семейные проблемы дедушки с бабушкой самым прямым образом влияют на их последующие поколения. Библия говорит, что родовое проклятие может длиться до третьего-четвертого рода, пока живы прародители. Как бабушка относится к дедушке, так и дочь, глядя на поведение своей матери, будет поступать со своим мужем.

«потому что поступок царицы дойдет до всех жен, и они будут пренебрегать мужьями своими и говорить: царь Артаксеркс велел привести царицу Астинь пред лице свое, а она не пошла. Теперь княгини Персидские и Мидийские, которые услышат о поступке царицы, будут то же говорить всем князьям царя; и пренебрежения и огорчения будет довольно. Если благоугодно царю, пусть выйдет от него царское постановление и впишется в законы Персидские и Мидийские и не отменяется, о том, что Астинь не будет входить пред лице царя Артаксеркса, а царское достоинство ее царь передаст другой, которая лучше ее». Есфирь 1:17-19

Сексуальная страсть или влечение к мужу



СЕКСУАЛЬНАЯ СТРАСТЬ или влечение к мужу — еще один важный аспект в семье. Полное физическое удовлетворение или отдача себя во власть супруга, происходит только в результате заветных отношений. Великое таинство брака заключается в том, что двое станут одной плотью. Чем больше тайны, тем больше бьется сердце. Чем больше нерастраченной на других, интимности, тем больше влечения друг к другу в отношениях супругов. Человек интересен не телом, а своей страстью. Вопрос не в самом половом акте, он в энергии стремления друг к другу. Проблема современности в том, что человек пытается разжигать свою страсть за счет комплиментов или похотливых взглядов других людей.

В браке должна быть тайна, и никто не должен знать о том, что происходит в супружеской спальне. А.С. Пушкин, в одном из писем своей жене, писал: «Никто не должен знать, что может происходить между нами. Никто не должен быть принят в нашу спальню. Без тайны нет семейной жизни». Вероятно, он понимал, что сокровенность брака вызывает стремление одного к другому. Если женщина или мужчина, выносит тайну своего супружеского ложа, источник интимного стремления иссякает. Дух блуда может проявляться в разной форме, например, когда женщина надевает глубокое декольте, с мыслью, быть замеченной кем-то, кроме мужа, и тем самым убеждаться в своей привлекательности.

В своих притчах Соломон обращает внимание на такой случай:

«6 Вот, однажды смотрел я в окно дома моего, сквозь решетку мою,

7 и увидел среди неопытных, заметил между молодыми людьми неразумного юношу,

8 переходившего площадь близ угла ее и шедшего по дороге к дому ее,

9 в сумерки в вечер дня, в ночной темноте и во мраке.

10 И вот - навстречу к нему женщина, в наряде блудницы, с коварным сердцем,

11 шумливая и необузданная;» ПР. 7:6-11

Шутки распутной женщины грязные, она не стыдится смотреть чужому мужчине в глаза, намекать, или открыто говорить непристойности. Этим она возбуждает и себя, и того, кого хочет соблазнить.

«... ноги ее не живут в доме ее:

12 то на улице, то на площадях, и у каждого угла строит она ковы.

13 Она схватила его, целовала его, и с бесстыдным лицом говорила ему:

14 «мирная жертва у меня: сегодня я совершила обеты мои;

15 поэтому и вышла навстречу тебе, чтобы отыскать тебя, и — нашла тебя;

16 коврами я убрала постель мою, разноцветными тканями Египетскими;

17 спальню мою надушила смирною, алоем и корицею;» ПР.7:12-17

Маловероятно, что она также интересно и страстно проводит время со своим супругом. Она пренебрегает мудростью замужней женщины, хотя имеет мужа, в котором может утвердиться внутренне. Но она думает, что разбудит в себе интимность за счет чужого мужчины. И когда муж придет домой, она тоже будет страстно-сексуальной. Но такая женщина, разжигает себя не мужем. Она неверная, ноги ее не живут в ее доме.

«18 зайди, будем упиваться нежностями до утра, насладимся любовью,

19 потому что мужа нет дома: он отправился в дальнюю дорогу;» ПР.11:18-19

Она без всякого угрызения совести, откровенно признается в том, что она не только замужняя женщина, но и неверная жена. Она не только не стыдится, признавая это, но еще и испытывает интригующий интерес к измене, потому что воды краденые сладки. Думая, что таким образом можно добиться большей эротичности, женщина ошибается. Потому что на самом деле она ее расточает, что в итоге приведет к истощению. Ее брак перестанет быть интересным в интимном смысле слова. Даже если женщина открыто не впадает в блудодеяние, но душевно неверна, подпитывая свою сексуальность за счет взглядов других мужчин, или мужчина глазеет на других, чужих женщин — они отчасти интимно себя удовлетворяют, фантазиями, мыслями и тому подобным, но тем самым теряют тайную силу брака.

"SALVATION CENTER"

Христианский центр помощи

Помощь при алкогольной и наркотической зависимости

Программа помощи БЕСПЛАТНАЯ
Курс 12 месяцев

300$ - оплата питания и проживания
(при возможности)



линия доверия 855-SCENTRE 855-723-6873

6783 Hwy 40 (Midway Exit) Columbia, MO, 65202

post@salvationcentre.org www.facebook.com/SalvationUsa

Northwest Construction

Заинтересованны в реконструировании?
У нас есть что вам предложить и даже намного больше. Наши самые популярные услуги включают в себя:

- Контрактные услуги.
- Реконструкция кухни и ванной.
- Отделка дома сайдингом/замена штукатурки.
- Замена кровли.
- Установка плитки.
- Установка гранитних столешниц.
- Ремонт Condo/Apartment.
- Восстановление/устранение повреждений после пожара 24/7.
- Восстановление после повреждений водой 24/7.
- Новый пользовательский строительный дизайн.
- Полный комплекс услуг разнорабочего.
- Ремонт электрооборудования.
- Установка бытовой техники.
- Профессиональная мойка.
- Ремонт сантехники.
- Исправление стен.
- Ремонт настилов.
- Покраска.
- Замена окон.

We work with most insurance companies'
CALL US FOR YOUR FREE ESTIMATE

425-280-8183
contactus@northwconstruction.com
www.northwconstruction.com

Второй родины не бывает...

В гостях у портала «Окно в Россию» основатель евангелической церкви «Река жизни» Леонид Регета. Леонид и его община уже многие годы проводит всевозможные фестивали, посвященные русской культуре. А это как нельзя лучше сплачивает наших соотечественников не только в Далласе, но и по всему штату Техас



— Леонид, за Вашими плечами достаточно много школ и университетов, которые Вы окончили. Давайте начнем с самого начала и по порядку: где Вы родились, где учились и как оказались в Америке?

— Я родился в небольшом провинциальном городке Бердичеве на Украине. В 1989 году мои родители уехали в США как религиозные беженцы. После школы я поступил на бизнес-факультет в Вашингтонский университет. Работал в ресторане менеджером, среди прочих постоянных клиентов к нам заходили Билл Гейтс, семья Нордстром и даже барабанщик группы Pearl Jam. Потом я работал в банке на хорошей должности. После второго курса с радостью воспользовался возможностью провести семестр в Ивритском университете Иерусалима, где профессором экономики был бывший посол Израиля в Париже и Вашингтоне — настоящая ходячая энциклопедия. Вообще, моё время в Израиле было переполнено личными открытиями прошлого и настоящего, встречами с яркими личностями и попытками осмыслить комплексные исторические и религиозные конфликты. Через несколько лет по окончании университета, после миссии в Магадане, я поступил в аспирантуру Университета Северного парка в г. Чикаго. И снова изучал бизнес, хотя уже решил более углубленно заняться богословием и христианством по программе магистра богословия. И так вышло, что я снова уехал учиться по обмену, но в этот раз в Россию, в Санкт-Петербургскую гуманитарную академию. Это была потрясающая возможность окунуться в кипучую атмосферу культурной и интеллектуальной жизни Северной столицы. Конечно же, моя жизнь, учеба и знакомства в Питере оставили неизгладимый след на формировании моего мировоззрения.

— Из Советского Союза Вы уехали в подростковом возрасте. С чем вам пришлось столкнуться в новом обществе, как приняли Вас американские сверстники, школа?

— Мне было 15 лет, когда я прилетел в Америку. На самом деле, это очень удачный возраст. Я успел окончить 8 классов советской школы и уже впитал в себя наш менталитет. При этом я был достаточно открыт и любопытен по отношению к новой среде, культуре и обществу. Культурный шок, конечно же, был. Всё было совершенно новым и даже странным. Но, как говорится, мир не без добрых людей: нашлись те, кто помог и на работу устроиться (я пошел работать в 16 лет, на летних каникулах), и английский выучить. Друзья появились. Но вообще-то было непросто, потребовались титанические усилия и железная дисциплина, чтобы выучить язык и пробиться вперед.

— Почему именно миссионерская деятельность?

— Ну, во-первых, я вырос в христианской, глубоко духовной семье. С самого детства я впитывал духовные истины. Со школьной скамьи мне было интересно размышлять на духовные



Леонид Регета,
пастор, основатель евангелической церкви «Река жизни», в Далласе (США) с 1989 г.

темы и читать Библию. Во-вторых, будучи подростком, я попал в очень серьезную автомобильную аварию. Я практически умер, но Господь вернул меня к жизни. После этого жизненного эпизода я уже точно решил, что буду делать добро в этом мире, помогать людям, искать истину и проповедовать.

Но я рассматриваю свою миссионерскую деятельность намного шире, чем рамки религиозной сферы. Уж как-то так получилось, что церковь «Река жизни — Даллас», где я служу пастором, стоит у истоков нескольких хороших общественных и духовных традиций в Далласе: ежегодные праздники детской Пасхи весной, семейные фестивали More Amore осенью, традиционные ужины с индейкой и тыквенным пирогом на День благодарения, акция

«Георгиевская ленточка» — поздравления ветеранов накануне Дня Победы и т.д. Все эти мероприятия продолжают втягивать в свои орбиты представителей культурной, общественной, духовной и деловой прослоек русскоязычной диаспоры нашего региона. Работая вместе, организации, компании и отдельные личности уже смогли обогатить и украсить русскоязычную жизнь.

— Какую религиозную конфессию представляет «Река жизни»?

— Церковь «Река жизни» — это евангелическая протестантская церковь. Таких церквей в Америке большинство, и к нам на службу приходят все — и православные, и агностики, и евангелисты. Мы проповедуем не конфессию, а евангелие Христа. Стараемся жить не сухой религией, а иметь живые отношения с Богом. Митрополит Иларион, председатель отдела внешних церковных связей Московского Патриархата РПЦ, во время своего посещения протестантской церкви в Далласе, как раз и говорил о важности единства всех христиан в достижении общих библейских ценностей.

— В России критически воспринимают любые отклонения от традиционной церкви. Интересно отношение самих американцев к религиозным организациям. И каково вообще отношение людей в Америке к религии?

— В нашем американском, а особенно в техасском контексте, религия продолжает играть важную роль. Верующими себя называют около 88% населения США; это намного больше, чем в большинстве развитых стран мира. По разным оценкам, от 21 до 41 % жителей Америки посещают церковь не реже, чем раз в неделю. Больше всего религиозных людей в «Библейском поясе» — штатах на Юге США. Здесь живет очень много прихожан Южной баптистской конвенции, традиционно популярной в регионе.

— Есть страны, в которых русская община достаточна разрозненна. Что Вы можете сказать о русской диаспоре в Техасе?

— Мне кажется, у нас в Далласе ситуация внутри русскоязычной общины складывается также, как и везде — есть наши соотечественники, которые не хотят дружить ни с кем, живут обособленно или внутри своего этнического круга. Но большинство представителей наших соотечественников строят конструктивные деловые и социокультурные отношения друг с другом. В Далласе очень высокий процент смешанных семей — русскоязычные жены техасских ковбоев. Интересно наблюдать, что такие семьи, кто более осознанно, а кто подсознательно, рано или поздно, решают насколько им и их детям нужно быть приобщенными к культурной и социальной жизни русскоязычной диаспоры.

— А как складываются взаимоотношения внутри общины: известно, что украинцы не очень жалуют русских, а прибалты — и тех, и других.

— Конечно, люди разные... Был случай, когда я привел свою семью в кафе, и хозяйка, услышав русскую речь, поменялась в лице и отвечала на наши вопросы сквозь зубы, оказалось, что она родом из Литвы. Но это исключение. На наших общественных мероприятиях мы встречаем абсолютно всех — прибалтов, молдаван, евреев, выходцев из стран Центральной Азии и, конечно же, представителей всех славянских народов. Подавляющее большинство иммигрантов, особенно тех, кто помоложе, смотрят на отношения и жизнь прагматично.

Я думаю грамотные и яркие культурные, общественные и духовные мероприятия объединяют, а может и приподнимают всех над политическими, этническими и историческими разногласиями. Наши общественные и духовные проекты в Далласе — хороший пример того, что общечеловеческие ценности семьи, мира, гуманности, благодарности и благотворительности строят мосты уважения и любви не только на личном уровне, но и в социуме, где мы живем.

— Считается, что в Америке русскоязычные эмигранты негативно настроены по отношению к России. Так ли это? Какого рода информация о России идет из официальных источников?

— Да, есть и такие русскоязычные эмигранты. Но второй родины не бывает. Родина всегда одна. Более того, можно не любить политику, но любить родину. Ведь конструктивная критика и есть выражение заботы и любви! Если приходит равнодушие и безразличие, то ни негатива, ни позитива нет — остается пустота. Но в нашем случае, в Далласе, каждое общественное мероприятие старается подчеркнуть и подарить участникам и гостям калейдоскоп культур русскоязычной диаспоры: от традиций узбекской чайханы до весенних славянских пасхальных праздников. Мы стараемся активно прививать любовь к красоте и духовности нашей культуры.

— Как сами американцы воспринимают эмигрантов из России?

— Американцы, особенно техасцы, воспринимают выходцев из России с интересом. Есть люди постарше, которые рассматривают нас сквозь призму отголосков холодной войны. Есть те, кто интересуется нашей культурой, традициями, особенно — гастрономией. В этом году местный русский ресторан и магазин показывали по национальному телеканалу как одно из лучших и интересных заведений региона. В двух местных крупных университетах, кстати, есть русские культурные общества для студентов и преподавателей. К нам в церковь приходят американцы, которым также интересно познакомиться с русскими духовными традициями. Всё это говорит о том, что у нас есть, чем обогатить Даллас. Наши традиции и культура востребованы здесь.



Международная Христианская Ассоциация "COURAGE"

ХОРОШАЯ ВОЗМОЖНОСТЬ, ЧТОБЫ ПОМОЧЬ ВАШИМ РОДСТВЕННИКАМ И ДРУЗЬЯМ

ПЕРЕСЫЛКА ПОСЫЛОК



SALE



ДОЛЛАРЫ

- В ТЕЧЕНИИ НЕСКОЛЬКИХ МИНУТ
- ДОСТАВЛЯЕМ В РУКИ АДРЕСАТА
- ГАРАНТИЯ КОНФИДЕНЦИАЛЬНОСТИ

ДЛЯ НАШИХ КЛИЕНТОВ

- ПРЕДОСТАВЛЯЮТСЯ УСЛУГИ ЗАПОЛНЕНИЕ ДОКУМЕНТОВ НА ГРИНКАРТЫ И ГРАЖДАНСТВО
- УСКОРЕННЫЙ СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОД ДОКУМЕНТОВ
- КОНСУЛЬСКИЙ УЧЕТ

По всем вопросам обрашайтесь к Василию Шаблевскому
(206) 227-9056

WWW.MEEST.NET



ПОСЫЛКИ

- МОРСКИЕ И АВИА
- ДОСТАВКА В РУКИ АДРЕСАТА
- БЫСТРАЯ ДОСТАВКА
- ПРИ НЕОБХОДИМОСТИ ЗАБИРАЕМ ПОСЫЛКИ ИЗ ДОМУ
- НА КАЖДЫЙ ЗАКАЗ ПИСЬМЕННОЕ ПОДТВЕРЖДЕНИЕ ОТ ПОЛУЧАТЕЛЯ О ВРУЧЕНИИ

ПРОДУКТОВЫЕ НАБОРЫ

- ЕВРОПЕЙСКИЕ ПРОДУКТЫ ВЫСОКОГО КАЧЕСТВА С ДОСТАВКОЙ В РУКИ

Принимаем на работу агентов по приему посылок

наши представители:

KENT Лиля & Владимир (253) 639-9519

EVERETT Рая (425) 338-4143
Cell. (425) 749-6671

TACOMA Мария (253) 759-5205
Cell. (253) 255-8785
(253) 759-4328

SPOKANE Яков (509) 483-4202

BELLINHAM Надежда 360-927-6585

AUBURN Ирина 253-802-6405

Federal Way Лиля 253-709-7425

TACOMA Анатолий (253) 227-1818

IYNNWOOD Ирина & Михаил (425) 673-8976

SOAP LAKE Василий (425) 260-0885

Milton Наташа 253-397-7967

Pasco Валентина 509-542-8413
509-554-6036

MARYSVILLE Леонид & Любовь (360) 657-4108

KENT Василий Сильвия (253) 638-2682
(253) 205-4688

BELLEVUE Юрий & Надежда (425) 869-0999
Cell. (206) 359-5578

ГАРАНТИРУЕМ: НИЗКИЕ ЦЕНЫ / НАДЕЖНЫЙ СЕРВИС / БЫСТРУЮ ДОСТАВКУ

Phone: **(253) 941-5240** Cell **(206) 227-9056**
НАШ АДРЕСС: 30420 PACIFIC HWY S, #9 FEDERAL WAY, WA 98003



По горизонтали:

2. Крупный гранитный массив, залегающий среди осадочных пород.

4. Дерево, живущее более 2000 лет.

8. Раздел кибернетики.

10. Хищная птица сем. ястребиных.

11. Длинная быстроходная шлюпка с острым носом и кормой.

12. Округление угла изделия.

13. Вид старинного оружия — короткое метательное копье.

14. Певчая птичка отряда воробьиных.

16. Камень, вкопаный в землю вертикально.

17. Дерево, в тени которого может разместится деревушка.

23. Самый северный полуостров Азии.

24. Белый известковый камень.

25. Медведь, обитающий на Аляске. Похож на гризли, но не боится воды.

27. Точка лунного пути, наиболее удален-

ная от земли.

30. Три картины, объединенные одной идеей, сюжетом.

31. Плотная полупрозрачная бумага, удобная для перерисовывания.

32. Светящийся в темноте химический элемент.

33. Редкий, единственный в своем роде экземпляр, вещь.

37. Аппарат для рассматривания слайдов.

По вертикали:

1. Южноамериканское дерево с красной древесиной.

3. Ансамбль из пяти исполнителей.

5. Командная спортивная игра, по прваилам которой разрешается играть только руками.

6. Настоящее имя или фамилия, написанные в обратном порядке букв.

7. Мелкая морская промысловая рыба отряда сельдеобразных.

9. Чрезмерная самоуверенность в общении, разговоре.

11. Лучший сорт пергамента из телячьей кожи.

15. Садовый цветок самой разнообразной окраски, нежных и ярких тонов.

16. Основная опорная балка,поддерживающая потолок в деревянных постройках.

18. Внутренняя светочувствительная оболочка глаза; сетчатка.

19. Углубление в стене, ниша для постановки кровати или домашней утвари.

20. Ветрозащитная и водонепроницаемая спортивная куртка.

21. Плод, покрытый мощными колючками и известный своим отвратительным запахом

22. Территория или страна, окруженная со всех сторон другими государствами.

24. Угол между северным направлением и направлением на предмет.

26. Головной убор православных монахов в виде высокой цилиндрической шапки с покрывалом.

28. Аквариумная рыба.

29. Самая крупная из семейства осетровых, ценная промысловая рыба.

34. Два произведения одного автора, объединенные общим замыслом и преемственностью сюжета.

35. Химический элемент, металл.

36. Рыбка, способная путешествовать по суше.

38. Минерал синего цвета, медная руда, используется также для получения синей краски.

39. Альбом для марок с прозрачными кармашками.

Вредные советы для желающих похудеть

В отношении правил питания существует несколько распространенных заблуждений. Причем очень распространенных, которым следуют чуть ли не подавляющее большинство людей. И наносят этим серьезный урон своему здоровью. Прочитайте, хорошенько запомните эти вредные советы и никогда им не следуйте!

Завтрак съешь сам, обед раздели с другом, а ужин отдай врагу.

Александр Васильевич Суворов был, безусловно, великим полководцем. Но его познания в диетологии, увы, были несколько слабже, чем в военном искусстве:). Думаю, сейчас уже все знают, что оптимальное соотношение объема и калорийности пищи при трехразовом питании такое: завтрак — 30-35%, обед — 40-45% и ужин — 25% суточного рациона.

Сырые фрукты и овощи всегда полезны, и есть их можно хоть когда и хоть сколько.

Да, сырые фрукты и овощи, безусловно, полезны, но не всегда и не в любых количествах. Во-первых, есть люди, хотя таких и немного, организм которых плохо усваивает сырую клетчатку. У них даже небольшое количество сырых овощей и фруктов может вызвать вздутие живота, изжогу, понос. Во-вторых, вареные овощи и фрукты употреблять тоже надо, и оптимальное соотношение сырых и вареных овощей и фруктов для здорового человека — где-то 2:3. В-третьих, настоящую пользу употребление сырых овощей и фруктов приносит лишь на голодный желудок, точнее сказать — в качестве первого (или, как чаще говорят, нулевого) блюда или в промежутках между приемами пищи. Употреблять же сырые фрукты и овощи сразу после еды, на десерт, скорее вредно, чем полезно: они при этом вызывают процессы гниения и брожения в кишечнике. Добавим еще, что у большинства людей пищеварительная система хорошо усваивает овощи и фрукты, характерные для той местности, где человек родился и вырос, и гораздо хуже справляется с заморскими деликатесами.

Полностью исключите жиры из рациона — от них толстеют и вообще они вредны.

Да, избыточное потребление жиров вредно. Избыток жиров действительно превращается в жировые запасы, вызывает отложение холестерина в сосудах и т.д. и т.п... Но — именно и только избыток! Жиры необходимы нашему организму в количестве, в среднем для взрослого человека, 70-100 грамм в день (в последнее время опубликован ряд работ весьма авторитетных диетологов, в которых обосновываются и меньшие цифры - 30-50 грамм в день. Но при снижении потребления жиров до такого уровня надо контролировать состав употребляемых жиров, чтобы не допустить возникновения дефицита незаменимых полиненасыщенных жирных кислот).

Употребляйте больше растительного масла — от него не толстеют. Полностью замените растительным маслом животные жиры.

На самом деле калорийность растительного масла значительно выше, чем сливочного. Если в большинстве сортов сливочного масла содержание жиров порядка 70-75%, в сметане — 10-30%, то почти во всех сортах растительного — 99 или даже 99.9%. И откладываются растительные жиры в наших жировых депо ничуть не хуже, чем жиры животные. Холестерина животные масла, действительно, содержат гораздо больше, чем растительные, но если общее потребление жиров не избыточно, то можно не опасаться его отложения на стенках сосудов. Холестерин, кстати, тоже необходим для нормального функционирования нашего организма, и вред бывает только от излишнего его количества. «Классическая» рекомендация — из употребляемых в день 70-100 грамм жиров на растительные масла должно приходиться 25-30 грамм.

Кушайте легкие масла — они исключительно полезны.

Об этом с утра до вечера уверяют нас с экранов телевизоров. Но это неправда! Заменители сливочного масла — так называемые легкие или сверхлегкие масла — изготовляют главным образом из растительных жиров, но в процессе переработки их подвергают специальной обработке, так называемо-



му гидрированию, для того, чтобы они оставались твердыми при комнатной температуре. Независимыми исследованиями установлено, что гидрированные растительные жиры для организма еще более вредны, чем жиры животные. К тому же жирность этих легких / сверхлегких масел — 60-75%, то есть почти равна жирности сливочного масла. И где же здесь легкость / сверхлегкость?!

Не ешьте сладкое перед едой — потеряете аппетит.

Верно. Потеряете. Если не полностью, то весьма заметно. Но разве это плохо? Для большинства людей сейчас куда актуальнее проблема лишнего веса, чем его нехватки. И съеденная перед едой долька шоколада или ложка меда помогут приглушить чувство голода и тем самым избежать переедания. Особенно если вы действительно сильно голодны, скажем, пропустили предыдущий прием пищи.

Супы кушать необходимо, как минимум раз в день.

Кто не ест суп, заработает язву желудка.



Более чем спорное утверждение. Статистикой пока что не выявлено ни малейшей связи между употреблением / неупотреблением супов и возникновением язвы желудка (да и других болезней пищеварительного тракта). Да, хороший суп, приготовленный из здоровых, натуральных продуктов — еда полезная. Но от тех же продуктов, приготовленных другим способом, скажем, в виде овощного рагу, пользы скорее всего будет не меньше. К тому же супы, как и любая другая жидкость, выпитая непосредственно перед едой или во время нее, разжижают желудочный сок, что затрудняет и замедляет пищеварение. Действительно полезны супы лишь в том случае, если на второе вы собираетесь съесть что-то довольно сухое.

Газированные напитки хорошо утоляют жажду. Особенно охлажденные.

Ничего подобного. Никогда не обращали внимание, что после газировки очень скоро снова хочется пить? Особенно после той, в которой вместо сахара применяются «диетические» подсластители. Углекислый газ, содержащийся в газировке, охлаждает полость рта, пищевод и желудок, создавая иллюзию утоления жажды, которая (иллюзия), впрочем, очень быстро проходит. При этом углекислый газ затрудняет всасывание воды в желудке, может вызывать изжогу, вспучивание живота, отрыжку. А сколько в газировках, особенно современных модных и раскрученных брендов, красителей и прочей химии? Почитайте-ка на этикетке ее состав (обычно его пишут самыми мелкими буквами, которые разглядеть почти невозможно, и очень часто с совершенно неконтрастным цветом шрифта, например черный на темно-зеленом. Видимо, специально, чтобы никто не читал) — думаю, придете в ужас... Лучше всего утоляет жажду теплая вода — простая или столовая



(слабоминерализованная) минеральная. Она быстее любых других напитков всасывается в верхних отделах пищеварительного тракта и компенсирует потерю жидкости (а минеральная — и солей). Холодные напитки всасываются медленнее.

Пить надо после еды.

Пить чай (кофе, компот, морс...) сразу после еды — самая, пожалуй, распространенная из всех «вредных привычек» приема пищи. Во время и сразу после еды пить не следует! За исключением случаев, когда вы употребляете очень сухую пищу — ее запивать маленькими глоточками, небольшим количеством воды можно и даже нужно. Жидкость, выпитая во время и сразу после приема пищи, разбавляет слюну и желудочный сок, снижает концентрацию пищеварительных ферментов в них, что, в свою очередь, замедляет и затрудняет пищеварение. Пить рекомендуется не менее чем за полчаса до еды и не ранее чем через час после еды.

Ветер перемен

Зима в Сакраменто бесснежная, но дождливая, а значит и пасмурная погода не редкость. Бывает, что такая мрачная пора длится по нескольку дней. В один из таких зимних периодов все было каким-то серым и унылым не один день подряд. Даже кое-какая зелень казалась не зеленой, а какого-то непонятного грязного цвета и все вокруг выглядело как черно-белый фильм. Все, что претендовало быть цветным и ярким, не выдерживало давления угрюмых, свинцовых и заплаканных туч. Глядя на небо, покрытое дымчатой пеленой, казалось, что солнца нет вообще, а дневной свет – просто отражение или даже след того, что называется небесным светилом. И казалось, что так будет всегда, что солнце просто устало освещать и обогревать землю, что ему уютнее быть там, скрытым за облаками, необращая внимания на жизнь, копошащуюся внизу. С такими мыслями я ехала по городу и мое настроение было под стать погоде...

Но неожиданно подул легкий ветер и казалось плотная, серая завеса стала рваться и сквозь образовавшиеся просветы стали пробиваться солнечные лучи. На смену тяжелым серым тучам приплывали светлые легкие облака на фоне голубого небосвода. Постепенно, от мрачных туч и серости не осталось и следа, теперь по небу медленно проплывали легкие, светлые перышки облачков, но и они, словно уходящие со сцены актеры, уступали все больше и больше места яркой синеве. Наконец, осталась только лазурно-золотая бесконечность, с солнечной драгоценностью в центре. Наверное, нетрудно представить, что и черно-белые кадры фильма о земле вдруг превратились в цветную и яркую картину, где жизнь обрела новое дыхание и энергию.

Наблюдая за таким перево[illegible] я подумала: а ведь так происх[illegible] отношениях между человеком и [illegible]. Бывают ситуации, которые давят [illegible] нас своей мрачностью и тяжестью свинца, кажется, что длится такая ситуация бесконечно долго, и нет из нее никакого выхода, и конца ей невидно. Тогда создается впечатление, что Бог если и есть, то где-то там, у Себя во дворце. Он или просто забыл о человеке или человек Ему порядком надоел. А все рассказы о Нем только воспоминания о том, что было когда-то с кем-то. Но рано или поздно настает момент для легкого ветра перемен и постепенно тучи над головой рассеиваются, уступая место лучам Божьей славы. Тогда приходит осознание, что все-таки Он есть и всегда рядом, даже когда невидно и незаметно малейшего признака Его существования. Наступает невыразимое счастье, когда наконец, отчетливо видна заботливая и любящая рука Того, кто есть сама Любовь.

Олеся Сытник

Ответы на кроссворд

По горизонтали:
2. Батолит
4. Платан
8. Бионика
10. Змееяд
11. Вельбот
12. Галтель
13. Сулица
14. Вьюрок
16. Менгир
17. Баньян
23. Таймыр
24. Алатырь
25. Кодьяк
27. Апогей
30. Триптих
31. Калька
32. Фосфор
33. Уникум
37. Диаскоп

По вертикали:
1. Амарант
3. Квинтет
5. Гандбол
6. Ананим
7. Анчоус
9. Апломб
11. Веленъ
15. Гиацинт
16. Матица
18. Ретина
19. Альков
20. Анорак
21. Дуриан
22. Анклав
24. Азимут
26. Клобук
28. Дискус
29. Белуга
34. Дилогия
35. Иридий
36. Анабас
38. Азурит
39. Кляссер

Телефонный справочник

русско-язычных организаций штата Вашингтон

Ваша реклама в Справочнике — **всего $5/месяц** (при размещении на 12 месяцев)

ЮРИДИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Litchev Law Firm
600 108th Ave NE, Suite 1002
Bellevue, WA 98004
Tel. 425-999-9061
Natalia@eastsideattorney.com

Law Offices Of A. W. Dougherty
5451 S.W. 10th Street,
#104, Renton, Wa 98057
Тел: 206-909-2535

Kvasnyuk Law Offices
33530 1st Way South, #102
Federal Way, Wa 98003
(206) 265-3803 Simon
(206) 293-5466 Николай

Golden Gate Law Firm
Тел: 206-914-0393

АВТО СЕРВИС

Auburn Auto Clinic
Тел: 253-679-4580

Factory Direct Tire Sales
Тел: 425-774-5131

Line of Sight Autoglass
Тел: 253-820-2768

Mercedes of Lynwood
Тел: 206-353-7746

International Auto Repair Shop
Тел: 425-823-6019

L R G Auto Sales
Тел: 206-354-4342
Office: 253- 987-5378

Alpha Flet Sevices
(Trucks & Trailers)
Тел: 253-231-5500

Andy's Auto Center
Тел: 253-905-2323

Gas And Diesel Repair
Тел: 206-226-2176

VPA Auto Repair & Body
Тел: 425-251-1487

Master Auto Glass
Тел: 253-797-3874

Odessa Auto Body & Glass
Тел: 253-307-7933

TRUCKING COMPANIES

Intransit LLC
Тел: 253-229-8346

Melan Enteprises Trucking
Тел: 206-406-2803

VNK Transportation & Towing
Тел: 206-619-6353

Spirit Trucking
Тел: 206-979-9768

БУХГАЛТЕРИЯ И НАЛОГИ

EVL Accounting Profess.
Тел: 425-686-0393

ФИНАНСЫ

Альберт Хачатуров
loan consultant
Тел: 206-898-3930

ВРАЧИ

Лечение Заболеваний Ног Михаил Бураковский
Тел: 425-822-7526

Медицинский и Ортопедический Массаж
Тел: 206-407-5602

Мануальный Терапевт Сергей Заржевский
Тел: 425-825-0898

СТОМАТОЛОГИ

Доктор Lyudmila Shur
Тел: 425-741-2030

ДЕТСКИЕ САДЫ/ ШКОЛЫ/ УРОКИ

Pacific Truck School LLC
Тел: 206-271-0636

Diana's Day Care
Тел: 206-914-9340

BabyArt DayCare
г. Redmond
Tel: 425-330-0590

САЛОНЫ КРАСОТЫ И КОСМЕТИЧЕСКИЕ УСЛУГИ

Spa Bella Luna
Тел: 425-741-1004

Elena Skin Care
Тел: 425-772-9688

Olga's Beauty Spa
Тел: 206-383-2915

Парикмахерская в Кирканде
Мужской зал:
425-823-1181 Лена, Рита
Женский зал:
206-915-9319 Ирина

НЕДВИЖИМОСТЬ

Max Rombakh
Тел: 206-227-0737

Natalliya Kuksyuk
Тел: 253-653-5388

Виталий Петровский
Тел: 253-820-6133

Евгений Кулинковский
Тел: 425-444-1575

Микшанские
Тел: 253-255-2329

Петр Боришкевич
Тел: 253-218-9014

СТРАХОВАНИЕ

SAV-ON Insurance
Тел: 1-888-867-2866

Наталья Ковальская
(Farmers Insurance)
Тел: 253-841-4800

БЮРО ПУТЕШЕСТВИЙ

East West Tours
Тел: 425-4 TRAVEL

Gabriel Travel
Тел: 1-888- 505-419

Maestro USA Travel & Tours
Тел: 206-383-4480

Mission Valley Travel
Тел: 888-887-3060

World of Travel
Тел: 425-787-1377

СВАДЕБНЫЕ УСЛУГИ

Colibri Catering
Тел: 253-310-3837

Olga's Wedding Services
Тел: 253-632-7965

Переделываем свадебные платья.
253-864-0346

ФОТО/ВИДЕО

Elom Pictures
Тел: 206-403-6751

УСЛУГИ/РАЗНОЕ

ACS Чистка Карпета
Тел: 206-719-7518

Памятники
Тел: 253-315-3123

Live Music Academy
Тел: 253-642-6147

Cemetary & Funeral Home
Тел: 253-514-3959

Crystal Bright Cleaning
Тел: 425-228-0446

FIS Inc.
(Переводы)
Тел: 425-248-2255

WATransBureau
(Переводы)
Тел: 206-618-0716

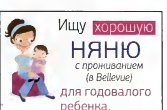
PFC INC
Принимает на работу Finish Carpenters.
Тел: 425-750-6032

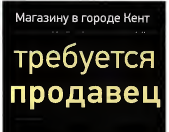
МАГАЗИНЫ

Quality Furniture
29314 Pacific Hwy. S., Suite 100, Federal Way, WA 98003
Тел: 206-920-9995

Marvel Food & Deli
615 C Street SW Auburn, WA 98001
Тел: 253-887-8181

Best International. Foods
9206 State Ave. #B
Marysville, WA 98270
Tel: 360-658-3902



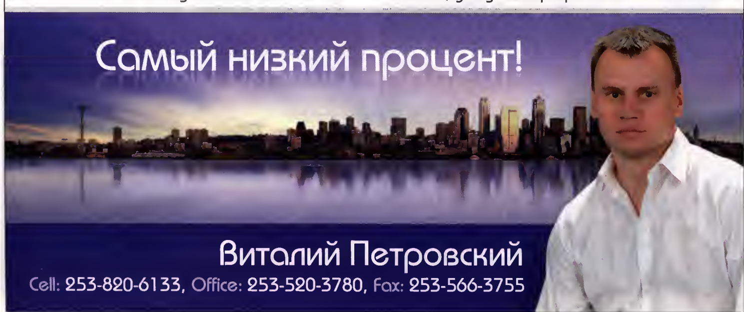


Постелим карпет линолеум
Высокое качество, низкие цены гарантируем
Free delivery, free estimate, we bring samples for you.
Licensed. Bonded. Insured.
(206) 753-7919

ИММИГРАЦИОННЫЕ УСЛУГИ:
*Визы: гостевые, жениха и невесты, воссоединение семьей
*Подача документов на гражданство США (вопросы, диски, подготовка к экзомену)
*Получение/ обмен/ подача на «гринкарту»
*Нотариус/ письменные переводы/ паспорта
425-350-3588
michaelsservice1@gmail.com

Регина Франк
государственный нотариус
СЕРТИФИЦИРОВАННЫЙ ПЕРЕВОДЧИК
Русский, украинский, чешский, словацкий, немецкий
Помогу оформить документы для налогов
Tel: 425-235-5564
Fax: 425-235-3899, Cell: 206-898-9914
reginafrank@earthlink.net
www.reginafrank.globtra.com





О духовной победе блокадников Ленинграда.

70-летию снятия блокады посвящается

27 ЯНВАРЯ 2014 ГОДА жители Санкт-Петербурга, а особенно ветераны и блокадники войны отмечали 70-летие снятия блокады Ленинграда. В честь этой памятной даты планируется много культурных, общественных, духовных и спортивных мероприятий.

Известный российский хореограф Борис Эйфман готовит балет о блокаде Ленинграда и камерную постановку для звёзд мирового балета, сообщает РИА «Новости». «Первый из них был поставлен в январе, к юбилею снятия блокады. Он был подарком для наших блокадников и ветеранов», — сказал хореограф. А хоккейный клуб СКА в честь этой памятной даты провел январские матчи в эксклюзивной ретроформе «Ленинград», сообщается на сайте команды.

Всего в план было включено более 100 памятных и праздничных мероприятий для ветеранов, блокадников, всех петербуржцев и гостей города. Как сообщил губернатор Санкт-Петербурга Георгий Полтавченко, на организацию празднования из бюджета города выделены серьезные средства: 48,7 млн. рублей было выделено в 2013 году и более 760 млн. рублей — в 2014. По официальным сообщениям, подготовку к празднованию юбилея город провел совместно с ветеранскими организациями, Западным военным округом, правоохранительными органами.

План мероприятий, посвященных юбилею, состоял из пяти разделов, один из которых полностью составлен по предложениям ветеранов. Весь год был посвящен этой важной дате, и это отражалось в социальных программах поддержки ветеранов. «В Санкт-Петербурге сегодня живут более 180 тысяч ветеранов Великой Отечественной войны. Забота о них, о пожилых людях была, есть и будет бесспорным приоритетом для правительства города», — сказал губернатор.

Понимая, что без прошлого нет будущего, жители Санкт-Петербурга еще раз отдали дань уважения героям, отстоявшим город. В годы блокады фашистская пропаганда называла окруженный Ленинград «городом мертвых», но город жил и сражался. Композиторы писали симфонии, писатели, поэты, журналисты и простые люди вели дневники и записывали свои произведения, атлеты проводили матчи и соревнования. На фоне адского зла и бешенной агрессии рождались и проявлялись самые светлые и прекраснейшие из человеческих чувств — милосердие и стойкость, самопожертвование, прощение и любовь. Блокада Ленинграда длилась долгих 900 дней — дней смерти, голода, холода, бомбежек и одновременно мужества и силы духа жителей северной столицы. Эта целая эпоха стала испытанием человека на человечность, достоинство, любовь к близким, сострадание и сердечность.







Очевидцы не находили слов, чтобы описать ужасы, которые пережили ленинградцы в дни жестокой блокады своего города. Но среди этого насилия находились те, кто испытывая все эти бедствия, проявили героическую бодрость духа и огромное самообладание. Находились священники, пасторы и простые верующие люди, которые молитвами, богослужением и личным примером ободряли и утешали всех нуждающихся. И несмотря на голод и бомбежки обессиленные люди с опухшими лицами, едва держась на ногах, обращались к Богу с молитвами.

По данным на 1 января 1941 года, в Ленинграде проживало чуть менее трех миллионов человек. За годы блокады погибло, по разным данным, более 1 млн человек. Так, на Нюрнбергском процессе фигурировало число 632 тысячи человек. Только 3% из них погибли от бомбежек и артобстрелов, остальные 97% умерли от голода. Даниил Гранин, писатель и участник Великой Отечественной войны, говорил об испытании голодом и духовной пище:

«Голод — это постоянное страшное и сосущее чувство, когда все мысли устремлены на то, чтобы раздобыть еду, съесть что-то. Заглушить это чувство чрезвычайно трудно. Интересно, как ленинградцы его заглушали, — они читали книги, сочиняли стихи, писали дневники. Стихов писали много. Есть такое выражение: «духовная пища». В Ленинграде во время блокады эта духовная пища ощущалась, как нечто материальное, физическое, она помогала людям выживать».

Блокада Ленинграда — это страшная страница в истории. Нужно обязательно говорить о трагедии, подвиге. Но также важно говорить и напоминать современному поколению об истинных человеческих ценностях — ценностях веры, мира, жизни, взаимопомощи, любви и добра. «И этой недетской печали нам хватит на тысячу лет» — так называется изданный в 1997 году сборник воспоминаний тех, кто детьми пережил блокаду Ленинграда. У книги 30 авторов, среди них нет профессиональных литераторов. Детские воспоминания безыскусны и предельно искренни. Но как раз в этих работах можно проследить источники и причины духовной победы жителей Ленинграда! В этих воспоминаниях как раз предельно ясно

И ЭТОЙ
НЕДЕТСКОЙ ПЕЧАЛИ
НАМ ХВАТИТ
НА ТЫСЯЧУ ЛЕТ

и вырисовываются те черты характера, моральные и духовные качества, которые помогли этим людям выстоять, или благодаря которым многие из них — совсем крохи — были спасены: забота друг о друге, готовность помочь, ответственность и сочувствие, самоотверженность, изобретательность, трудолюбие, чувство человеческого достоинства и жертвенность.

Отмечая 70-летие снятия блокады Ленинграда, необходимо показать примеры высоких человеческих поступков и сохранить память о героических подвигах наших предков. Однако блокада продемонстрировала не только чудеса мужества, стойкости, героизма. Блокада показала чудеса духовных возможностей человека. Потому что люди не только работали и выживали — они творили, заботились друг о друге, часто жертвуя собою.

Так будем же целенаправленно воспитывать и лелеять такие же духовные и моральные качества в своих душах и в сердцах последующих поколений. Пусть в нашей памяти всплывают только воспоминания о своей готовности помочь ближнему, ответственности и сочувствии, самоотверженности, изобретательности, трудолюбии и о чувстве человеческого достоинства, когда мы оглядываемся на свою прожитую жизнь.

Разве не этого желали блокадники Ленинграда грядущим поколениям? Не об этом ли они молились Всевышнему, еле двигая опухшими от голода губами?



Леонид Регета
Публицист, общественный деятель и пастор евангелической церкви «Река Жизни» – Даллас



Основные правила похудения

Как похудеть? Основные правила похудения подразумевают грамотное сочетание здорового питания и физической активности. Но если так все просто, почему тогда не всем удается добиваться желаемых результатов?

Тем, кто неоднократно пробовал избавиться от лишних килограммов известно, что одной лишь диеты для достижения цели мало. Рано или поздно организм научится экономить и стрелка весов замрет, будто замороженная, так и не достигнув заветной цифры. Резкое ограничение калорийности и пищевой ценности рациона неминуемо приведет к нарушению метаболизма и малейшее отступление от диеты — путь к возврату потерянных килограммов и накоплению дополнительных запасов жира.

Любая диета избавляет от накопленного жира, но при этом она не способна придать телу красивые формы, увеличить упругость тканей. Чтобы подтянуть мышцы и достичь совершенства, нужны физические нагрузки. Но даже в тренировках следует соблюдать меру.

Диета и физические нагрузки требуют самодисциплины, и именно этого и не хватает большинству худеющих. Как обрести силы и не сорваться? Как стать стройной и сохранить достигнутые результаты на долгие годы? Только соблюдая определенные правила. Правильное похудение предусматривает системный подход к процессу нормализации веса и создание новых здоровых привычек для его последующего удержания.






Худейте долго и правильно

Не стоит ставить перед собой невыполнимых задач. Нереально похудеть за месяц на 10 кг, сохранив при этом здоровье, упругую гладкую кожу и здоровый цвет лица. Диетологи утверждают, что физиологическая норма потери веса не должна превышать 4 кг в месяц. Быстрое похудение возможно только при соблюдении жесткой диеты, а за ней обязательно следует спад и набор веса буквально «из воздуха».

Считайте калории и не голодайте

В первую очередь стоит уяснить, что ваш организм нуждается в поступлении энергии, даже если вы будете лежать на диване сутками. Это количество энергии необходимо для основного обмена, течения метаболических процессов, работы различных органов и систем. Чтобы вычислить минимум необходимой вам энергии, воспользуйтесь формулой Гарриса-Бенедикта:

9,5634 х вес(кг) + 1,849 х рост(см) — 4,6756 х возраст в годах + 655,0955.

Допустим, вы получите цифру 1500 ккал, это то минимальное количество энергии, которое вы должны получать с пищей, чтобы не заболеть, и, в конце концов, не умереть с голоду.

Если вы ведете сидячий образ жизни, умножайте полученный показатель основного обмена на коэффициент 1,2, если занимаетесь спортом — на 1,55. В итоге вы получите цифру, равную количеству калорий необходимых для поддержания массы тела на существующем уровне. Основные правила похудения гласят: для того, чтобы плавно и без ущерба для здоровья терять вес, достаточно уменьшить калорийность рациона на 200 ккал в день. Ваш предел наверняка будет не меньше 1200 ккал в сутки.

Считайте порции, это удобнее

Скрупулезный подсчет калорийности блюд вполне можно заменить учетом съеденных порций. Овощи и фрукты принято считать пиалами по 200 г, эквивалент белковой порции — 30 г мяса или рыбы, молочная порция равна 200 г молока, кефира или йогурта. Полезные растительные жиры умещаются в одной чайной ложке, орехи — в столовой, каши и макароны «влезают» в половину стакана. Для примера пищевой рацион калорийностью 1600 ккал в сутки включает 2 порции овощей, 1,5 порции фруктов, одну порцию жиров, 3 молочных порции и целых 5 белковых «доз». Подобную систему подсчета используют при составлении пищевой пирамиды, принятой в США.

Выбирайте правильные продукты

Не вводите строгих запретов, не отказывайте себе в любимых блюдах, но жирным продуктам неизменно предпочитайте постные и «полезные». Вместо сладких фруктов покупайте кисло-сладкие, вместо макарон из обычной муки — макароны из твердых сортов пшеницы, вместо белого хлеба — хлеб из цельного зерна.

Фантазия — лучшая приправа к блюду

Еда должна быть вкусной и доставлять удовольствие, иначе, рано или поздно вы потянетесь за бутербродом или конфеткой. Комбинируйте продукты, учитесь готовить новые для вас «полезные» блюда. Не обязательно есть все пареное и отварное. Мясо, к примеру, можно приготовить на гриле или обжарить на сковороде без масла, рыба получится вкуснее, если ее запечь с зеленью в духовом шкафу. Из фруктов можно приготовить смузи или желе, из творога запеканку.

Питайтесь дробно и часто

Даже если вы не испытываете голода принимайте пищу 5-6 раз в день. Это позволит вам не переедать. Но все дополнительные, внеплановые перекусы должны быть исключены, даже если это просто орешек или мандаринка. Между приемами пищи разрешается только пить простую воду и зеленый чай без сахара. Вода вообще должна быть все время под рукой. Правила «правильного похудения» предусматривают употребление 30 мл воды на 1 кг веса в сутки. Вода необходима для очищения организма и подавления чувства голода.

Поддерживайте физическую активность

Физические нагрузки необходимы не только для укрепления мышц и сохранения тонуса кожи, они способствуют выработке гормонов удовольствия, а значит, приносят удовольствие, заменяя собою любимые, но такие вредные «вкусняшки».

Забудьте слово «диета»

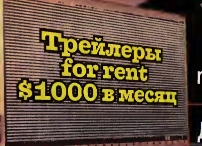
Чем больше вы будете убеждать себя в том, что вы на диете, тем больше соблазна будет нарушить правила похудения. Вы начинаете новую стройную жизнь и отказ от очередной шоколадки в пользу яблока — это не ограничение, а перемена в ваших вкусах и рационе питания. Но если вы все же сорвались, не корите себя, а просто продолжите жить по новому, а нарушение примите как ошибку, но не катастрофу. Пара жирных или сладких блюд в неделю не собьют вас с верного пути к стройной фигуре.

Spirit Trucking

Direct:
(206) 979-9768
Office:
(206) 274-9909

Приглашаем на работу!

Профессиональных водителей
по 48 штатам



Local drivers: from $200-$400 per day, must be USA citizen

Диспетчер говорит по-русски

Приглашаем Owner/Operators
- $1.20 empty & loaded miles (all miles) with fuel surcharge

Компания покрывает:
IFTA / Tolls / Pallets / Trip permit in the following states: OR, NY, NM, KY

Требуются опытные механики



1209 S 343 st.
Federal Way, WA 98003
E-mail:
spirit_trucking@yahoo.com

Ремонтируем Траки и Трейлеры (oil change, breaks, seals, service A/C ...etc)

NEW!

FOR SALE Trucks and Trailers:

- 1997-1998 Great Dane & Utility Tralers - TK Units & air-ride suspension **$12,500**
- 1999 Volvo 770 (2002 Detroit 60 Series engine installed with 550K miles) **$28,500** (13 spd)
- 2000 Freightliner FLD **$19,000** obo (13 spd)
- Self Balancers $170 Steer & $180 drive/trailer axles (per set)
- **MICHELIN TIRES (GOOD PRICE)**